

Evaluerings- og dokumentationsrapport 2024

Effekten af Ventilens mødesteder & KOMsammen-tilbud

"Førhen var jeg sådan en der sad i hjørnet og ikke sagde noget, hvis jeg skulle møde nye mennesker. Nu er jeg meget snakkesalig og åben" (Sofie)

Resumé

I denne rapport præsenteres resultaterne af arbejdet i Ventilens lokale tilbud. De er baseret på løbende anonym registrering af de unge, der benytter tilbuddene, en spørgeskemaundersøgelse, en fokusgruppe og interviews med fem unge, der alle benytter et af vores tilbud rundt om i landet. De centrale tal fra den løbende registrering for 2024 er følgende:

- **660 unikke unge** besøgte Ventilens tilbud **4299 gange** fordelt på **765 åbningsgange**.
- **360 unge** besøgte tilbuddet for **første gang**.
- **59,4 %** af de unge i tilbuddene er **mænd**, **37 %** er **kvinder** og **3,6 %** har **ikke oplyst køn**.
- Aldersgennemsnittet for de unge er **22,2 år**.
- **76,4 %** af de unge er **under uddannelse** eller i **arbejde**.
- De to mest udbredte aktiviteter var **madlavning (32,5 %)** og aktiviteter hvor **spil og hygge** indgik (**31 %**).
- I 2024 fik Ventilen sammenlagt **1792 henvendelser** på mail, telefon og sociale medier.

Hvad får de unge ud af at komme i Ventilen?

Vi spørger hvert år de unge, der benytter vores tilbud, hvad de får ud af at komme, så vi kan dokumentere effekten af tilbuddene og indsætte kvalitetssikrende tiltag der, hvor det er nødvendigt. Tallene for både mødesteder og KOMsammen viser, at vores frivillige gør en kæmpe forskel for de unge i deres respektive lokale tilbud, hvor vi kan se, at langt størstedelen af de unge bliver hjulpet ud af deres følelse af ensomhed, oplever øget selvværd og får bedre sociale kompetencer. Tallene for i år viser faktisk, at flere unge oplever en positiv udvikling sammenlignet med sidste år, hvis vi forholder os samlet til alle vores tilbud. I vores KOMsammen-tilbud ser vi, at der for de KOMsammen-specifikke målparametre ikke er en særlig effekt – men at tilbuddene dog er effektfulde på alle andre parametre. Dette kan bunde i et lavt datagrundlag, men vi er selvfølgelig opmærksomme på, hvad vi kan forbedre til næste år. Nedenfor ses de centrale resultater fra spørgeskemaundersøgelsen, som omhandler den udvikling, de unge oplever, efter de er begyndt i Ventilens tilbud:

- **80,7 %** af de unge føler sig mindre ensomme (2023: 75,4 %).
- **76,2 %** af de unge oplever et styrket selvværd (2023: 74,5 %).
- **73,9 %** af de unge oplever, at de er blevet bedre til at håndtere sociale situationer (2023: 67 %).
- **66,2 %** af de unge har nemmere ved at møde nye mennesker (2023: 52,5 %).
- **72 %** af de unge føler sig mere trygge i nye situationer (2023: 59,3 %).
- **67 %** af de unge angiver, at de har fået nye bekendtskaber, de kan betro sig til (2023: 62,2 %).
- **73,9 %** af de unge har mødt andre unge, som de kan lave noget sammen med uden for Ventilens åbningstider (2023: 61,4 %).

Resultater særligt for **KOMsammen**:

- **40 %** af de unge har fået mere lyst til at bevæge sig til hverdag (2023: 40 %).
- **10 %** af de unge har fået mere lyst til at spise sundt/varieret til hverdag (2023: 20 %).
- **30 %** af de unge er blevet bedre til at finde på idéer til at være fysisk aktive (2023: 40 %).
- **20 %** af de unge er blevet bedre til at finde på idéer til sund/varieret kost (2023: 20 %).

Indholdsfortegnelse

Resumé	2
Indledning.....	6
Året der gik 2024.....	8
Ventilen i tal	9
Åbningsgange og besøgende.....	9
De unges køn, alder og beskæftigelse	13
Aktiviteter i Ventilens tilbud	15
Synlighed	16
Overblik over tilbuddenes effekt og udviklingen over tid.....	19
At være i tilbuddet	21
Oplevelsen af ungdomslivet	26
En kaotisk tid	26
Sociale medier som dobbeltsidet.....	27
Følelsen af at stå udenfor	27
Fællesskab og tryghed.....	28
De unges bud på veje til at trives	28
Hvad får de unge ud af at komme i Ventilens tilbud?.....	30
Følelsen af ensomhed og nye relationer.....	30
Selvværd	33
Sociale kompetencer	34
Sunde valg i KOMsammen	39
Ting vi har arbejdet med i 2024	45
Indsatsområde – kvalitetssikring af tilbuddene	45

Indsatsområde – svarprocent for spørgeskemaundersøgelse	45
Hvad skal vi gøre bedre?.....	48
Måleparametre for 2025	48
Indsatsområder for 2025	48
Indsatsområde – kvalitetssikring af tilbuddene	48
Indsatsområde – svarprocent for spørgeskemaundersøgelse	49
Indsatsområde – éngangsbesøg	50
Fokuspunkter	50
Metode	52
Den løbende registrering af de unge	53
Spørgeskemaundersøgelsen.....	53
Repræsentation af de unge	56
Interviews.....	56
Fokusgruppe.....	58
Anonymitet.....	59
Bilag	60
Bilag 1: Ventilens forandringsteori for mødesteder og KOMsammen.....	60
Bilag 2: Oversigt over besvarelser fra tilbud	61
Bilag 3: Målgruppebeskrivelse – Ventilens mødesteder	62
Bilag 4: Målgruppebeskrivelse – KOMsammen	76
Bilag 5: Spørgeskema	90

Indledning

Ventilen er en frivillig social organisation, hvis formål er et afhjælpe ensomhed blandt unge. Det gør vi gennem vores på nuværende tidspunkt 22 ungerettede tilbud rundt om i landet. Her kan unge i alderen 15-25 år eller 15-30 år (afhængigt af tilbudstype), der føler sig ensomme, komme og møde andre unge, der har det ligesom dem. Ventilens tilbud er et spejlingsfællesskab for unge, der har det svært, og et øverum, hvor de kan træne sociale kompetencer og få positive oplevelser med fællesskabet. Derudover forsøger Ventilen at bryde det samfundsmæssige tabu omkring ensomhed ved at skabe og formidle viden om unges ensomhed og udvikle redskaber til at arbejde med dette.

Ensomhed er en udbredt følelse. Tal fra Den Nationale Sundhedsprofil i 2023 viser, at 19 % af unge i alderen 16-24 år føler sig ensomme. Følelsen af ensomhed opstår, når ens sociale behov ikke bliver opfyldt, og følelsen kan blive vedvarende, hvis den står på over længere tid. Det kan føre til et lavt selvværd, en manglende tro på sig selv og formindskede sociale kompetencer. Netop dette ønsker vi at hjælpe de unge med at opbygge gennem vores tilbud.

Vi driver to typer af tilbud: Mødesteder og KOMsammen. Begge tilbudstyper har til formål at samle unge omkring aktiviteter for at afhjælpe deres følelse af ensomhed. KOMsammen-tilbuddene har yderligere til formål at inspirere de unge til en sundere livsstil gennem et øget fokus på bevægelse og sund madlavning. Målgruppen for mødestederne er unge i alderen 15-25 år, mens den for KOMsammen er unge i alderen 15-30 år. Derudover er vi ved at udvikle en tredje tilbudstype: Ventilens gruppeforløb, der er afgrænsede forløb på 12 uger, hvor unge gennem samtaler og øvelser forholder sig til deres følelse af ensomhed. På nuværende tidspunkt findes tre tilbud af denne type. Da gruppeforløbene er under udvikling, medtages de ikke i denne rapport.

Ventilen er en paraplyorganisation for de 22 lokalforeninger, der driver mødesteder og KOMsammen-tilbud for ensomme unge i 20 byer rundt om i landet. De lokale tilbud er drevet af omkring 200 frivillige i alderen 17-35 år, da Ventilen arbejder ud fra et ung-til-ung-princip, hvor de frivillige møder de unge i øjenhøjde. De frivillige uddannes gennem Ventilens grunduddannelse og opkvalificeres gennem udviklingsdage, fora og jævnlig supervision. De

frivillige arbejder inden for vores forandringsteori, og anvender først og fremmest ”aktiviteter som metode” som det fælles tredje, der giver de unge et udviklingsrum.¹ Det vil sige, at de frivillige laver aktiviteter med de unge, som har til formål at 1) styrke deres sociale kompetencer, 2) højne deres selvværd og 3) mindske deres følelse af ensomhed. Disse er de tre hovedmål for den udvikling, vi ønsker, at de unge, der benytter sig af Ventilens tilbud, oplever. Desuden har KOMsammen et mål om at inspirere unge til at træffe sunde valg i hverdagen hvad angår madlavning og bevægelse.

Med udgangspunkt i ovenstående parametre har denne rapport til formål at dokumentere effekten af vores tilbud. Det gør vi med afsæt i dokumentation, som vi løbende modtager fra tilbuddene. Her registrerer de frivillige, hvad de laver, og hvilke unge der kommer til aktiviteterne i anonymiseret form. Derudover udfører vi en årlig spørgeskemaundersøgelse blandt de unge, der benytter Ventilens tilbud. Resultaterne herfra uddybes med individuelle interviews med de unge, og som noget nyt i år har vi også udført en fokusgruppe.

I år er svarprocenten for spørgeskemaundersøgelsen 56 % med i alt 95 besvarelser. Selvom vi ønsker, at flere unge repræsenteres i spørgeskemaundersøgelsen, er svarprocenten en stigning fra sidste års 51 %. Der er besvarelser fra unge i 14 ud af på daværende tidspunkt 18 åbne tilbud, hvoraf 2 KOMsammen-tilbud er repræsenteret.²

¹ Se forandringsteori i bilag 1

² Se hvilke specifikke tilbud dette omfatter i bilag 2

Året der gik 2024

2024 har været et begivenhedsrigt år. Ventilen Danmark havde 25-års jubilæum som landsorganisation. Det fejrede vi i stor stil til vores årsmøde, hvor frivillige fra hele landet var med til at gøre det til en hel speciel fejring.

2024 var også året, hvor Ventilens tilbud for tredje gang blev akkrediteret af RådgivningsDanmark. Det er vi utrolig stolte af, da vi ser det som et vigtigt led i, at vi hele tiden har fokus på, at vores metoder fortsat har en effekt i mødet med de unge, samt at vi får mulighed for at reflektere over vores praksis, retningslinjer og forandringsteori.

I forlængelse af det har vi prioriteret indsatser i det brugerrettede arbejde med fokus på at kvalitetssikre arbejdet i tilbuddene og sikre, at alle frivillige blev opkvalificeret i vores forandringsteori og målgruppe. Specifikt har vi arbejdet med at udarbejde en ny og mere anvendelig målgruppebeskrivelse, som skulle styrke de frivilliges daglige arbejde med de ensomme unge. Vi har i 2024 også arbejdet med at styrke de frivilliges brug af supervision.

Derudover har vi haft et stort fokus på at forbedre måden, vi dokumenterer på. Vores ene studentermedhjælper var i efteråret 2024 i praktik på Ventilen Danmarks sekretariat, hvor hun arbejdede med at styrke dokumentationsindsatsen af vores tilbud, som blandt andet skal være med til at sikre, at vi får den ønskede viden om vores tilbud, og at denne viden kommer rundt i organisationen og kan blive brugt til blandt andet kommunikation og fundraising.

Vi har i 2024 fortsat haft fokus på at styrke frivilligrekrutteringen, så vores tilbud har kunnet holde kontinuerligt åbent. Det er ikke lykkedes alle steder, så vi fortsætter med at undersøge, hvordan vi kan skabe gode frivilligfællesskaber, som flere gerne vil være en del af. På den måde kan vi styrke stabiliteten i de lokale tilbud og sikre, at flere unge har mulighed for at komme i et af Ventilens tilbud fremadrettet.

Ventilen i tal

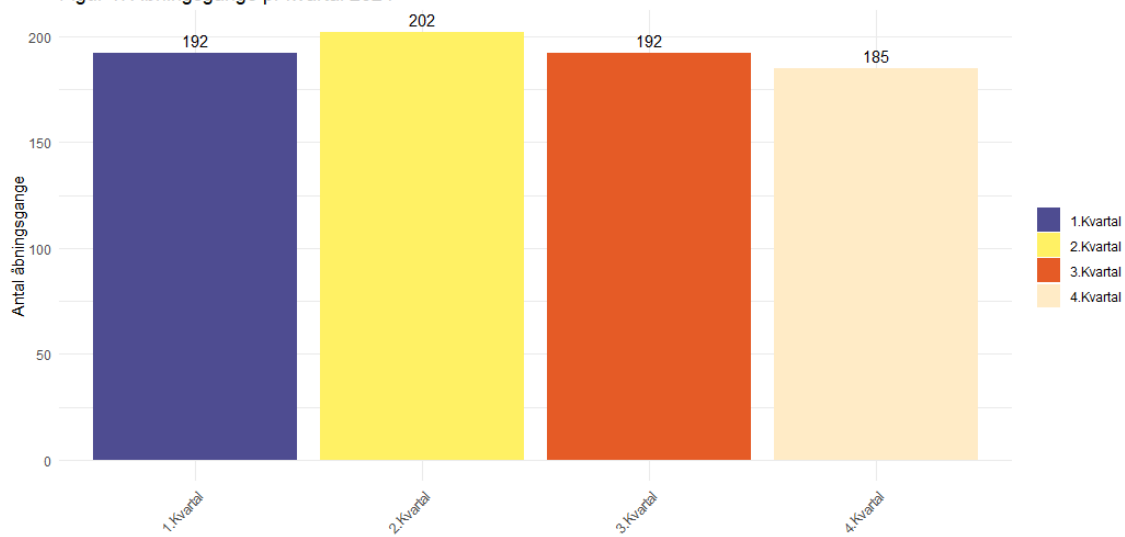
For at få indsigt i effekten af vores tilbud og de unge der benytter dem, registrerer Ventilens frivillige i anonymiseret form de unge, der møder op, hver gang et af vores tilbud holder åbent. På den måde kan vi følge med i hvor mange gange de unge kommer, deres køn, alder og beskæftigelse. Disse tal vil blive gennemgået i følgende afsnit.

Ud fra besøgstallene er det ikke muligt at vurdere, hvor mange, unge der føler sig ensomme på landsplan. Tallene afspejler i højere grad, hvor gode vi er til at synliggøre vores tilbud, hvor stabile tilbuddene er, hvad angår regelmæssige åbningsgange, og hvor gode vi er til at tage imod nye unge og engagere dem.

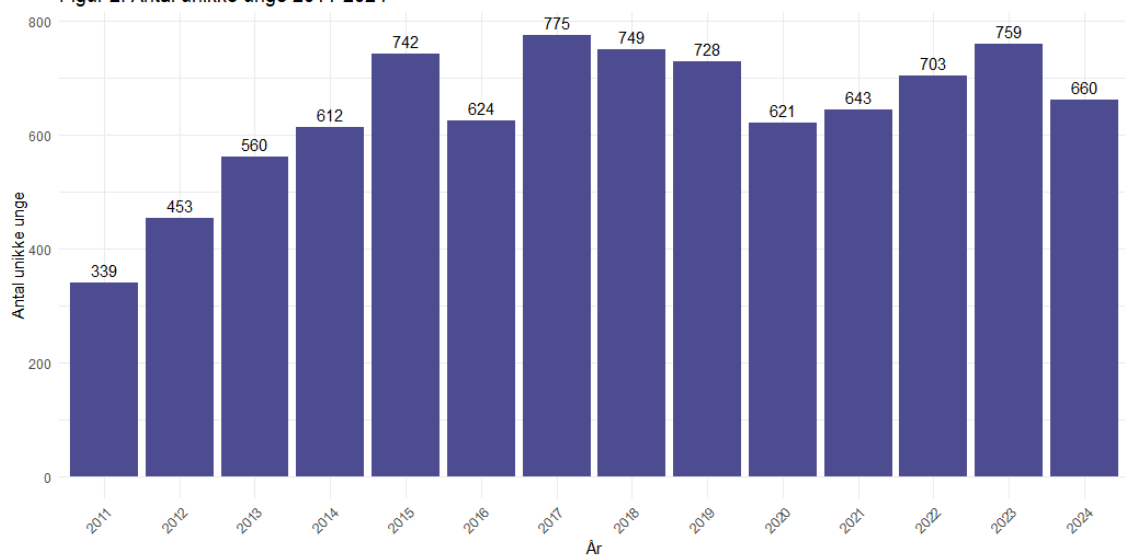
Åbningsgange og besøgende

Fra den løbende registrering kan vi se, at 660 unikke unge har besøgt Ventilens tilbud 4299 gange fordelt på 765 åbningsgange i 2024. Det vil sige, at der i gennemsnit har deltaget 5,6 unge pr. åbningsgang. Samtidig har 360 nye unge besøgt et af vores tilbud for første gang i 2024. Ud af de unge, der besøgte tilbuddet for første gang, endte 40,8 % af dem kun med at besøge tilbuddet den ene gang. Dette tal er steget en smule fra sidste år og er derfor et område, som vi vil have ekstra fokus på i 2025. Selvom andelen af engangsbesøg er steget, har andelen af disse dog altid ligget et sted mellem 32-42 %. Sammenlignet med sidste år har vi dog haft markant flere åbningsgange og flere ungebesøg, hvilket indikerer en øget åbningsstabilitet i forhold til 2023, og at flere unge kommer oftere.

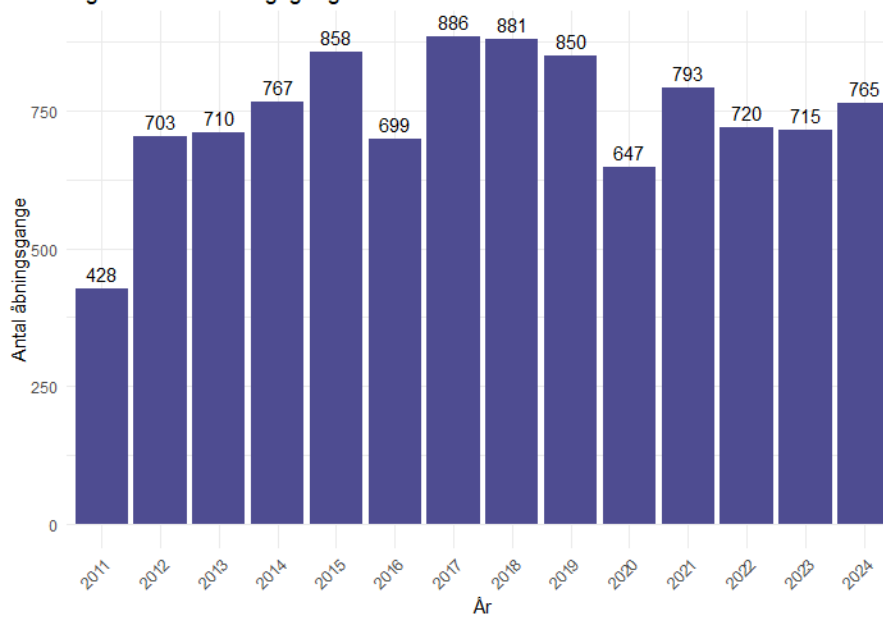
Figur 1: Åbningsgange pr kvartal 2024



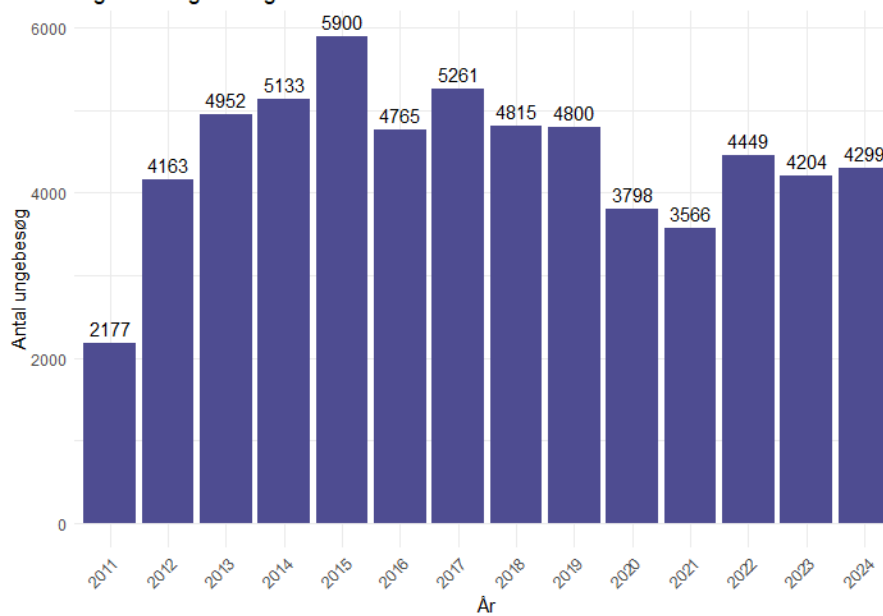
Figur 2: Antal unikke unge 2011-2024



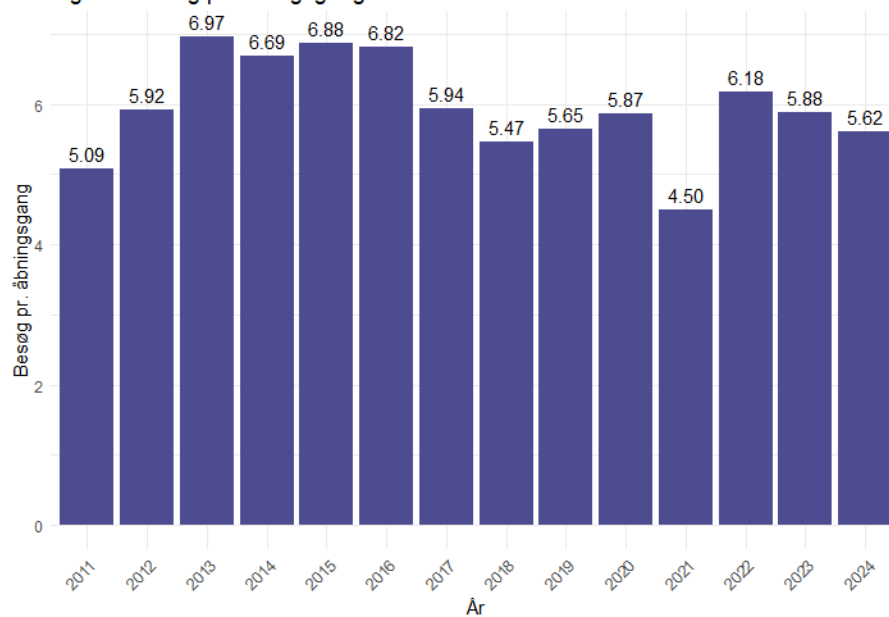
Figur 3: Antal åbningsgange 2011-2024



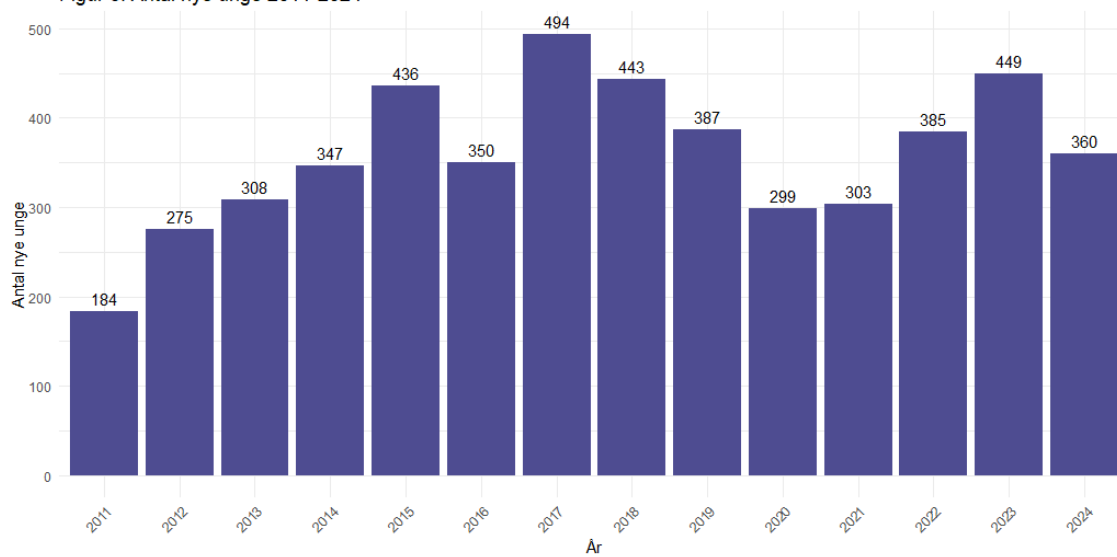
Figur 4: Ungebesøg 2011-2024

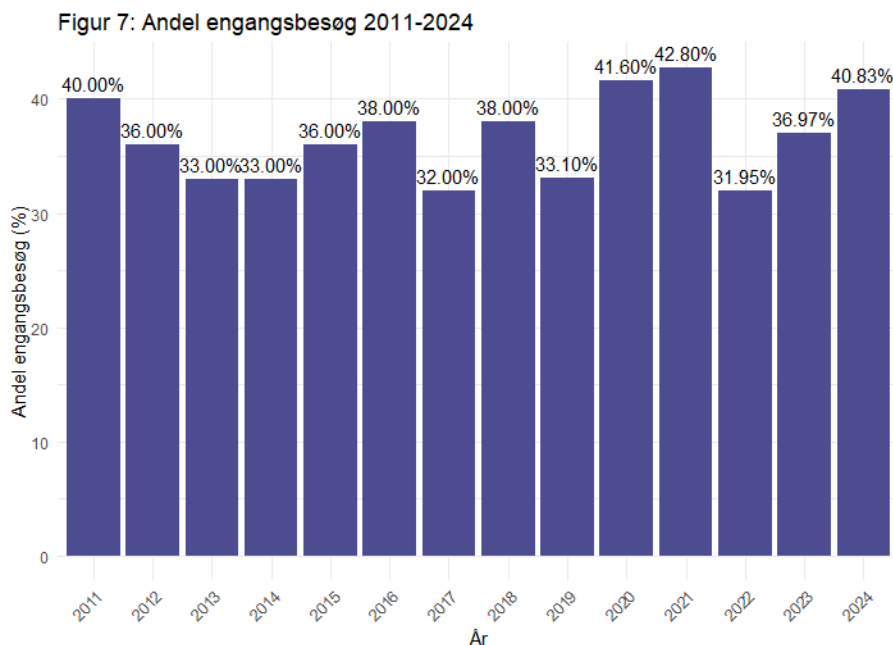


Figur 5: Besøg pr. åbningsgang 2011-2024



Figur 6: Antal nye unge 2011-2024





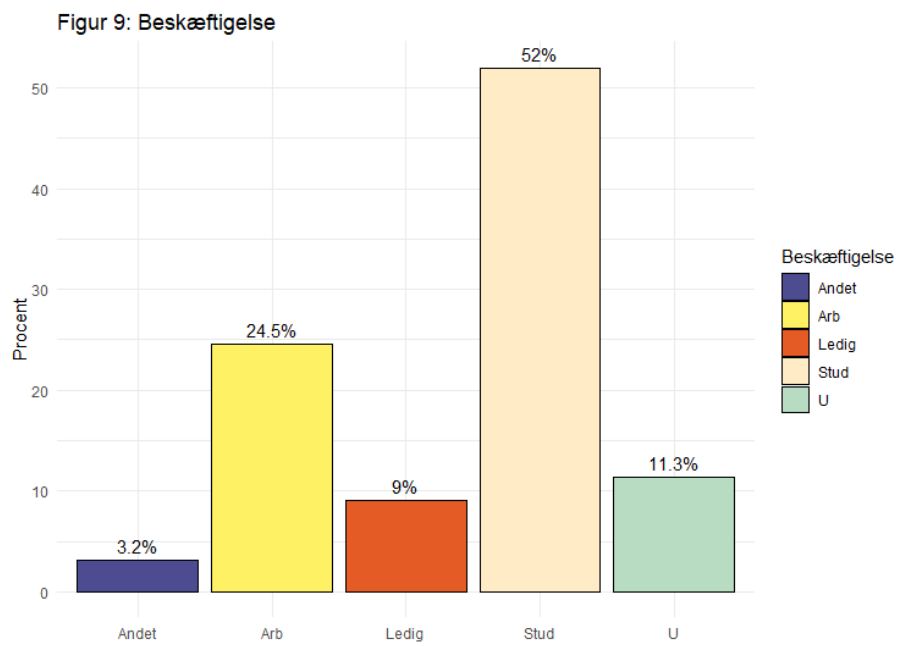
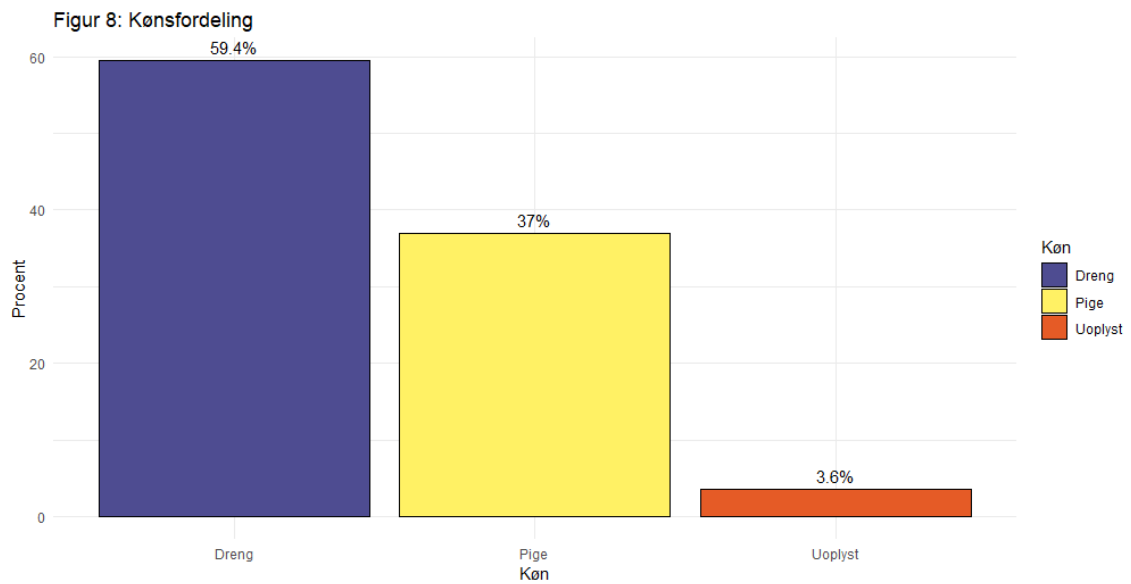
De unges køn, alder og beskæftigelse

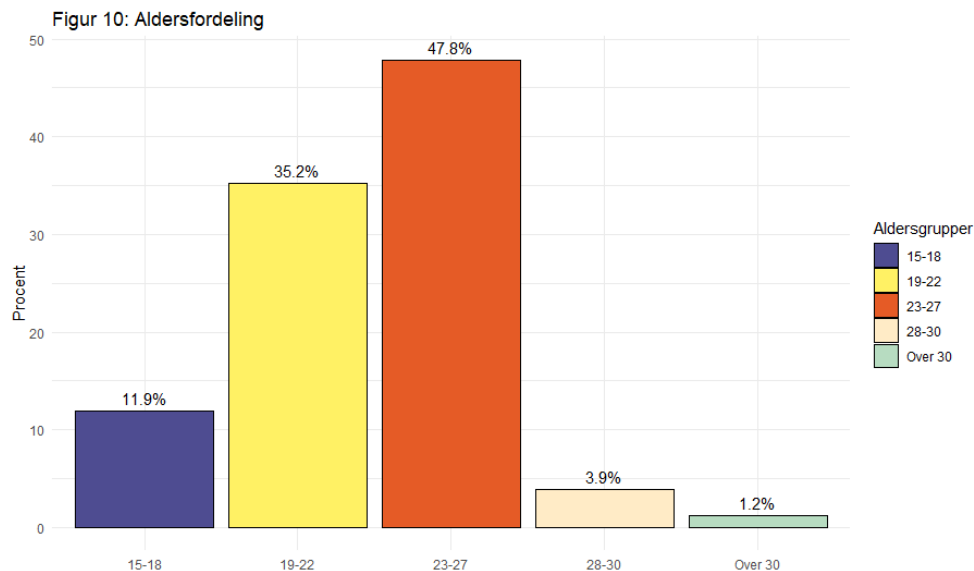
Hos Ventilen har vi et ønske om, at unge der føler sig ensomme, uanset deres køn, alder og beskæftigelse, opsøger vores tilbud – såfremt de opfylder kravene til målgruppen.³ De anonyme registreringer, som vi modtager fra de frivillige, giver os mulighed for os at sikre, at de unge, der kommer i vores tilbud, også stemmer overens med den udvalgte målgruppe, og dermed om vores metode fortsat er passende. Overordnet viser resultaterne, at de unge, der benytter Ventilens tilbud, fortsat er repræsentative for målgruppen. Derudover afspejler vores tilbud en mangfoldig gruppe af unge, der repræsenterer ungdommen.

De unge i vores tilbud har ensomhed som deres primære udfordring og har et ønske om at ændre deres situation. På trods af deres følelse af ensomhed lever langt de fleste af de unge, der besøger vores tilbud, et almindeligt ungdomsliv, hvor størstedelen er studerende eller i arbejde. Gennemsnitsalderen for de unge, der benytter tilbuddene, er 22,2 år. Der er dog forskel mellem de to tilbudstyper; Målgruppen for mødestederne er 15-25 år med en gennemsnitsalder

³ Se målgruppebeskrivelsen i bilag

på 22 år, mens KOMsammen henvender sig til unge mellem 15-30 år med en gennemsnitsalder på 24 år.





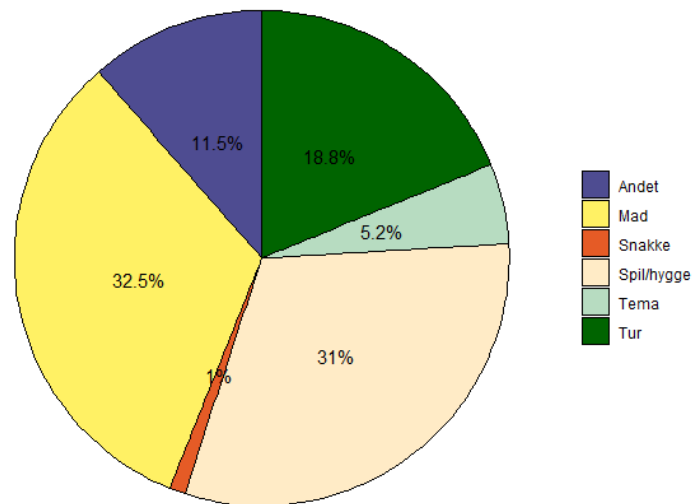
Aktiviteter i Ventilens tilbud

”Jeg kan godt have lidt svært ved bare at sidde og snakke med folk, så hvis der er et eller andet, der naturligt kan drive en samtale, som for eksempel et spil, hjælper det” (Markus).

Ventilens mål er at hjælpe unge ud af ensomhed. Som en del af vores forandringsteori anvender vi ”aktiviteter som metode”, hvor fokus er på at lave noget aktivt sammen – det kan være alt fra udflugter til at spille brætspil. Vores erfaring viser, at det ofte er lettere at kommunikere og skabe relationer gennem aktiviteter, da de fungerer som et fælles tredje. I tilbuddene arrangeres også temaaftener, hvor de unge får mulighed for at tale om svære emner eller andre ting, de er nysgerrige på.

Det er de frivillige, der planlægger og faciliterer aktiviteterne i mødestedet, men de unge er i høj grad med til selv at vælge aktiviteterne, så alle får en følelse af at være inkluderet og høre til. Målet er at give de unge positive oplevelser og erfaringer med at være sammen med jævnaldrende. Samtidig får de mulighed for at afprøve og udvikle deres sociale kompetencer.

Figur 11: Aktivitetsfordeling mødesteder og KOMsammen



I 2024 var de to mest populære aktiviteter madlavning og aktiviteter, hvor spil og hygge indgik. Aktiviteter der er angivet som "andet" betyder ofte, at de unge og frivillige har lavet flere forskellige typer aktiviteter til en åbningsgang. Blandt aktiviteterne i 2024 var bowling, badminton, musikquiz, tacos-aften, Uno-turnering og meget mere.

"Jeg synes det [aktiviteterne] er nogle rigtig gode måder at få folk rystet sammen på, fordi så kan man ikke rigtig undgå at snakke med hinanden" (Aske).

Selvom aktiviteterne er en central del af vores metode, er selve indholdet af dem ofte underordnet. Det vigtigste er, at de unge får mulighed for at møde andre unge, der står i samme situation som dem selv. Vores tilbud er derfor tænkt som et spejlingsfællesskab, hvor de unge kan møde andre unge, der også kæmper med følelsen af ensomhed, og som aktivt har valgt at gøre noget for at ændre deres situation.

Synlighed

For at sikre at unge, der føler sig ensomme, finder vej til vores tilbud, er det essentielt at vi sørger for, at vores tilbud også er synlige for de unge, men også for de pårørende og andre folk der

omgiver dem. For at se, om vi er på de rigtige platforme, registrerer vi derfor antallet af henvendelser.

Tabel 1: Henvendelser i 2024

	Unge	Pårørende	Fagfolk o.l.	Oplæg	Potentielle nye frivillige	Studerende	Journalister	Andre	Total
Ventilens hovedmail	25	17	15	8	101	56	2	154	378
Ventilens hovedtelefon	42	66	45	7	15	41	7	113	336
De lokale tilbuds sociale medier	108	70	62	30	108	50	10	0	438
De lokale tilbuds mail	78	43	50	37	96	106	8	222	640
Total	253	194	172	82	320	252	27	483	1792

Tallene fra tabel 1 viser antallet af henvendelser i 2024. Vi har kun delvist nået vores forventede måltal vedrørende antal henvendelser i alt. Især ser vi, at der er sket et fald i antal direkte henvendelser fra unge om brug af vores tilbud. Det er et fald, som vi tager alvorligt, da vi samtidig også har set at antallet af unikke unge i tilbuddene ligger lidt lavere end 2023 og 2022.

Faldet fra 2023 til 2024 ses især i de henvendelser, der er målrettet direkte vores lokale tilbud, og som optælles af de frivillige. Det er en opmærksomhed i det kommende års arbejde, at vi styrker vores tilbuds lokale synlighed, sikrer os at de frivillige registrerer henvendelser korrekt og at vi fra Ventilen Danmark kommunikerer mere målrettet til de unge.

Tabel 2: Hvordan fandt du frem tilbuddet?

	2022	2023	2024
Jeg fandt det selv på internettet	19,1 %	9 %	18,1 %
Jeg så et opslag om Ventilen på internettet via sociale medier	10,6 %	9 %	7,4 %
Jeg så en plakat eller folder i byen eller på skolen	2,1 %	2,8 %	1,1 %
Jeg hørte om det fra min læge, psykolog eller kontaktperson	19,1 %	20 %	17 %
Jeg hørte om det fra min lærer eller pædagog	2,1 %	10,3 %	4,3 %
Jeg hørte om det fra én i min familie	31,9 %	34,5 %	40,4 %
Jeg så det i fjernsynet, i avisen eller hørte noget radioen	2,1 %	1,4 %	0 %
Jeg hørte om det gennem venner eller bekendte	9,6 %	9,7 %	8,5 %
Jeg blev henvist af en Lift-vejleder ⁴		0,7 %	0 %
Andet	3,2 %	2,8 %	3,2 %

Tabel 2 viser, at de fleste unge fandt frem til tilbuddet, fordi de hørte om det fra én i deres familie. Denne andel er ydermere steget sammenlignet med de to foregående år. Det vidner altså om, at de unge har pårørende, der lægger mærke til deres situation og ønsker at hjælpe dem ud af den.

⁴ Svarkategorien 'Jeg blev henvist af en Lift-vejleder' er tilføjet til spørgeskemaet i 2023

Overblik over tilbuddenes effekt og udviklingen over tid

”Hvis jeg for eksempel har en dårlig uge, og selvom jeg synes, at det kan være svært at tage sig selv i hånden og komme ud ad døren, så fortryder jeg aldrig, at jeg kommer ned i Ventilen” (Markus).

I det følgende afsnit præsenteres resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen blandt de unge i tilbuddene samt uddybende udtalelser fra interviews og en fokusgruppe. I nedenstående tabeller og figurer er de unge ikke differentieret i forhold til, hvor længe, de har været i tilbuddet, og det bør der tages højde for, når tallene fortolkes. De overordnede temaer der er identificeret gennem spørgeskemaundersøgelse, interviews og fokusgruppe danner grundlag for de indsatsområder og fokuspunkter, der vil blive sat for vores arbejde i 2025.

De to nedenstående tabeller opsummerer resultaterne på de fire førnævnte parametre for de seneste tre år. For disse parametre har vi fastsat et minimumsmål om, at 65 % af de unge skal føle sig hjulpet, og et successmål om, at 80% af unge skal føle sig hjulpet.

Tabel 3: Opsummering af resultater på de tre væsentligste parametre for mødesteder og KOMsammen

De unge oplever...		En mindsket følelse af ensomhed	Forbedret selvværd	Forbedrede sociale kompetencer
Begge tilbudstyper	2022	79,2 %	74,6 %	64,2 %
	2023	75,4 %	74,5 %	67 %
	2024	80,7 %	76,2 %	73,9 %

Tabel 4: Opsummering af resultater på de væsentligste parametre for KOMsammen specifikt

De unge oplever...		At de er blevet bedre til selv at finde på idéer til at være fysisk aktive ⁵	At de er blevet bedre til selv at finde på idéer til sund/varieret kost ⁶
KOMsammen	2022	58,4 % 7 ud af 12	50 % 6 ud af 12
	2023	40 % 2 ud af 5	20 % 1 ud af 5
	2024	36,4 % 4 ud af 11	27,3 % 3 ud af 11

Tabel 3 viser, at vi opfylder alle vores minimumsmål for de tre førstnævnte parametre. Særligt bemærkelsesværdigt er det, at vi for første gang i tre år når vores succesmål for det parameter, der omhandler følelsen af ensomhed. Hele 80,7 % af de unge angiver, at de føler sig mindre ensomme, efter de er begyndt i et af Ventilens tilbud. Dette ser vi som en stor succes, da det netop er hovedformålet med vores tilbud – at hjælpe unge ud af ensomhed. Derudover er der også en positiv udvikling i de unges selvværd og sociale kompetencer, hvor begge parametre er steget i forhold til sidste år.

Tabel 4 viser, at når vi fokuserer på de parametre der vedrører madlavning og bevægelse i KOMsammen, klarer denne tilbudstype sig ikke lige så godt. Dog kan vi se, at denne tilbudstype stadig formår at hjælpe unge ud af ensomhed på samme tilfredsstillende niveau som mødestederne. Vi vil på baggrund af dette have et særligt fokus på KOMsammen som koncept i 2025.

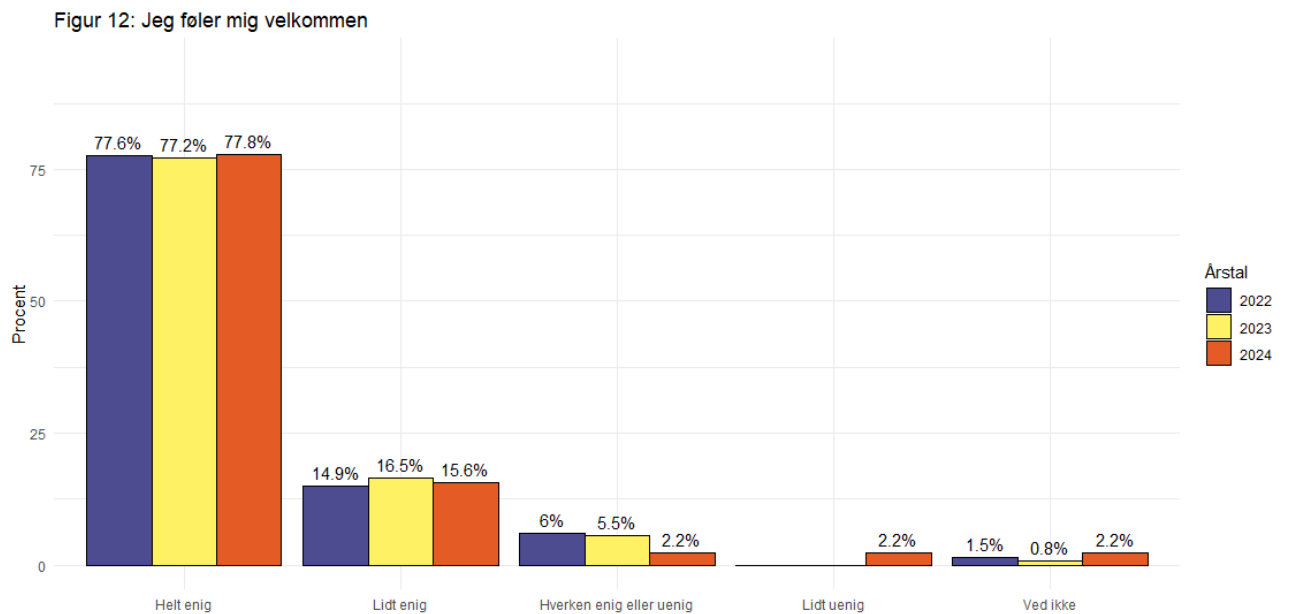
⁵ I 2022 blev spørgsmålet lavet om til: "De unge oplever at være blevet bedre rustet til sunde motionsvalg i hverdagen"

⁶ I 2022 blev spørgsmålet lavet om fra: "De unge oplever at være blevet bedre rustet til sunde madvalg i hverdagen"

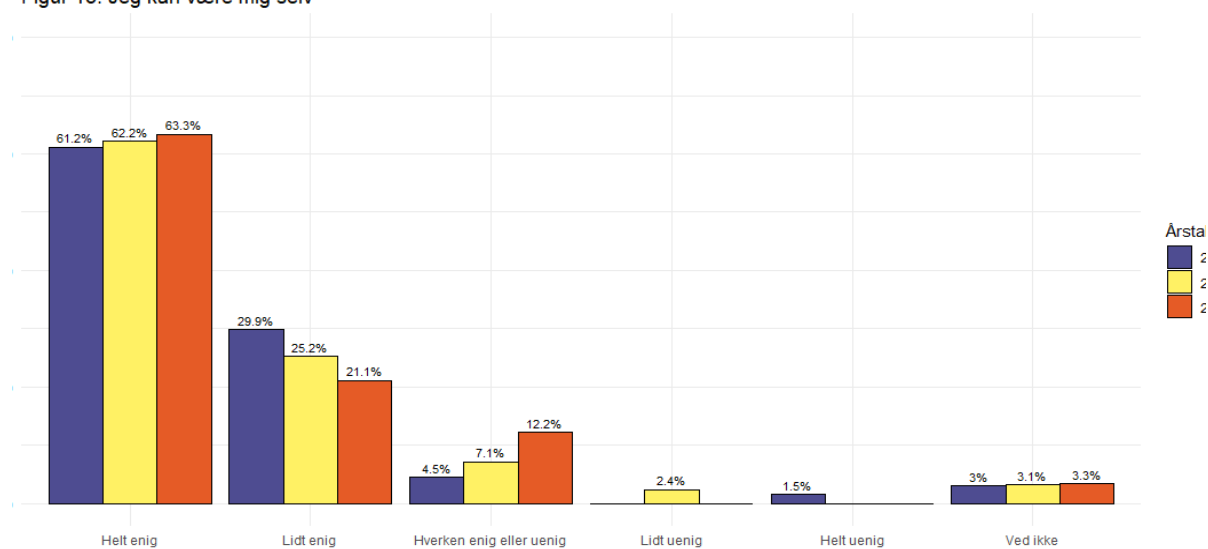
At være i tilbuddet

”Der er plads til alle her lige meget hvordan du er” (Aske).

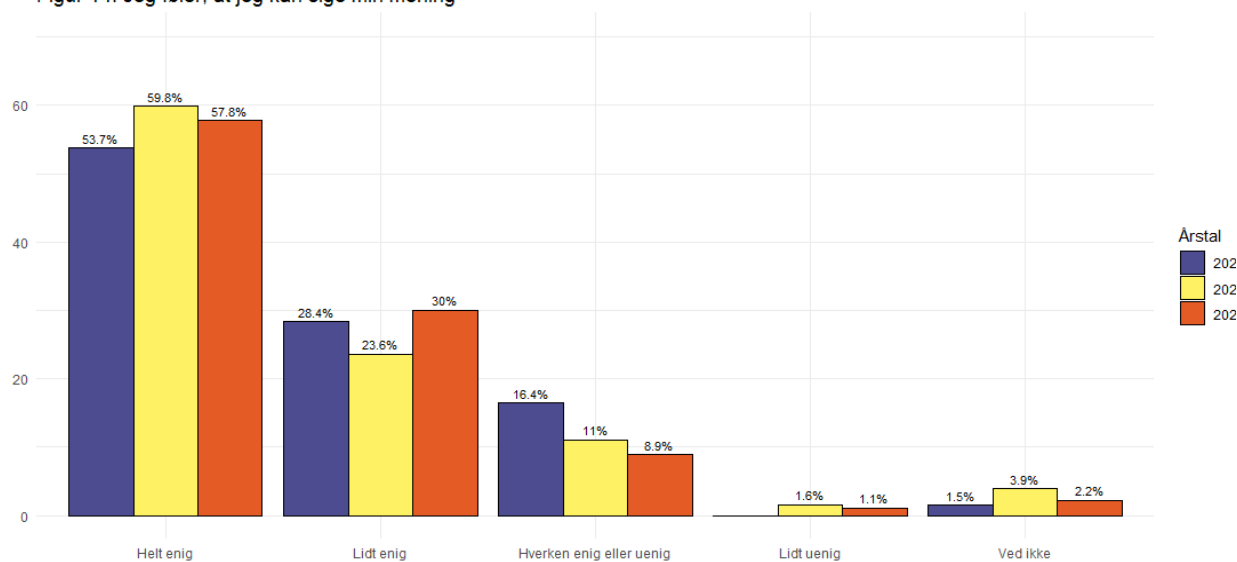
Fælles for de unge, der benytter Ventilens tilbud, er deres følelse af ensomhed. For at de unge kan arbejde med deres følelse af ensomhed og opnå den ønskede udvikling, er det afgørende at tilbuddene er struktureret på en måde, der understøtter netop dette. En central del af denne struktur er at skabe et trygt og inkluderende miljø, hvor de unge føler sig velkomne og accepterede. Når de oplever tryghed og fællesskab, bliver det lettere for dem at åbne op og tage de første skridt mod at bryde med følelsen af ensomhed.



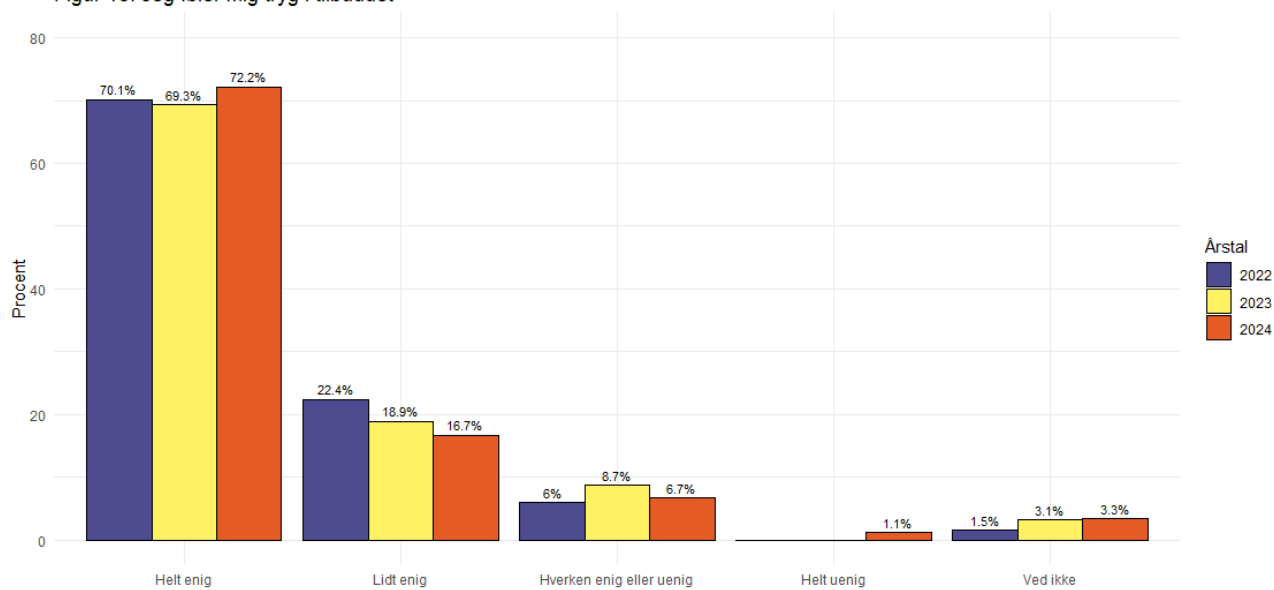
Figur 13: Jeg kan være mig selv



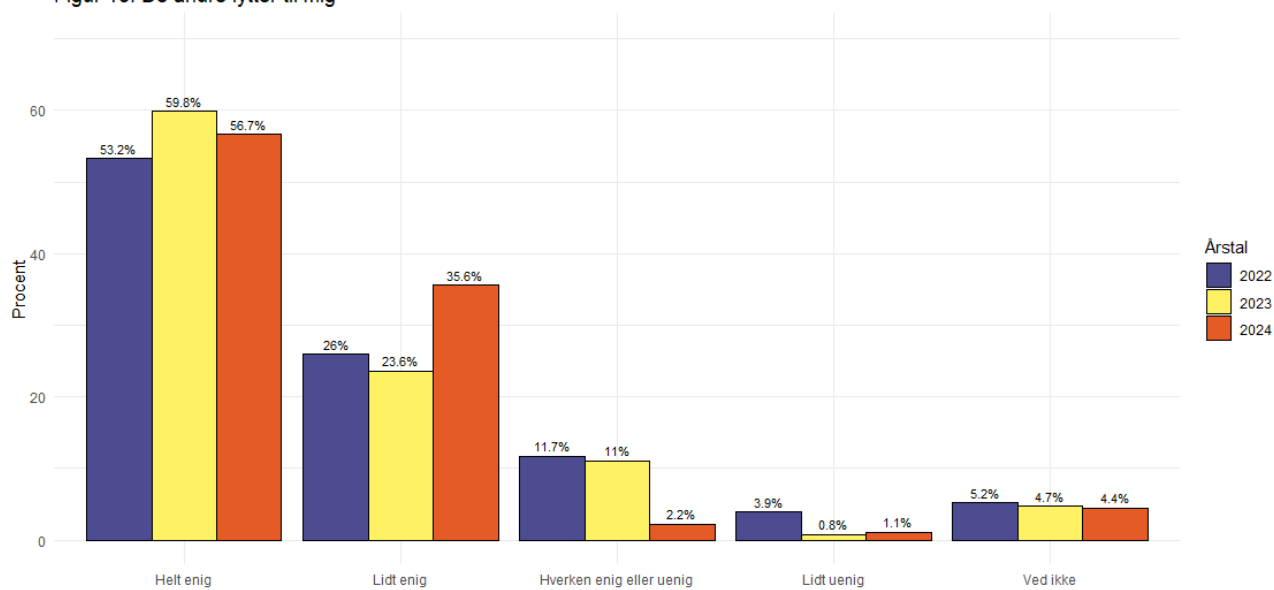
Figur 14: Jeg føler, at jeg kan sige min mening



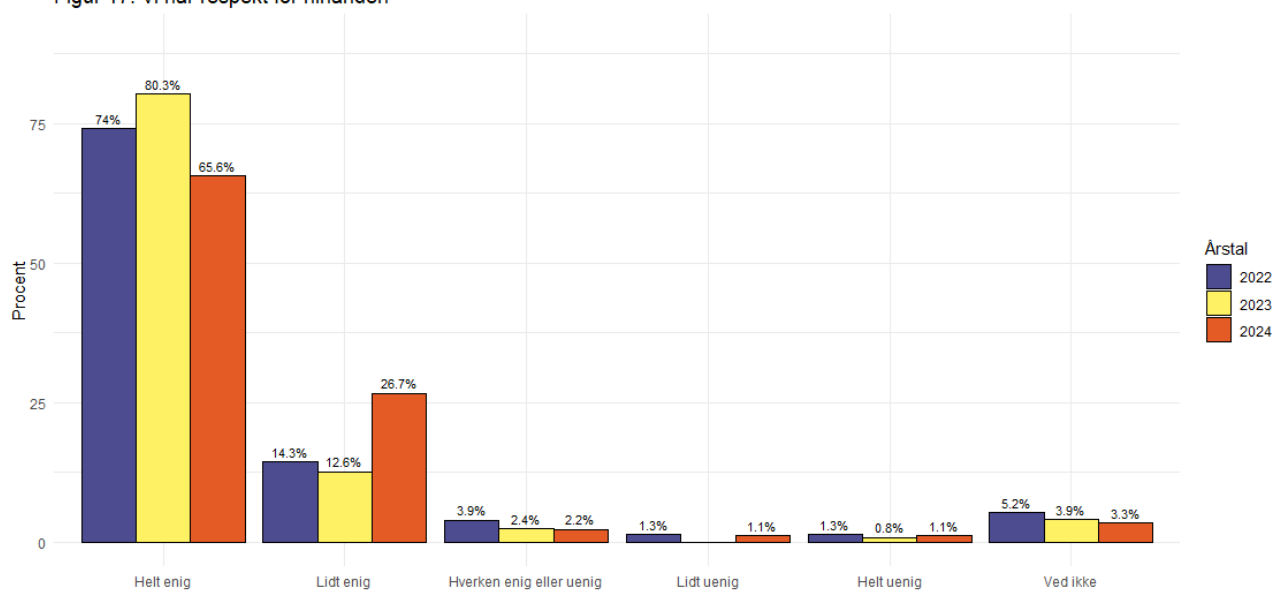
Figur 15: Jeg føler mig tryk i tilbuddet



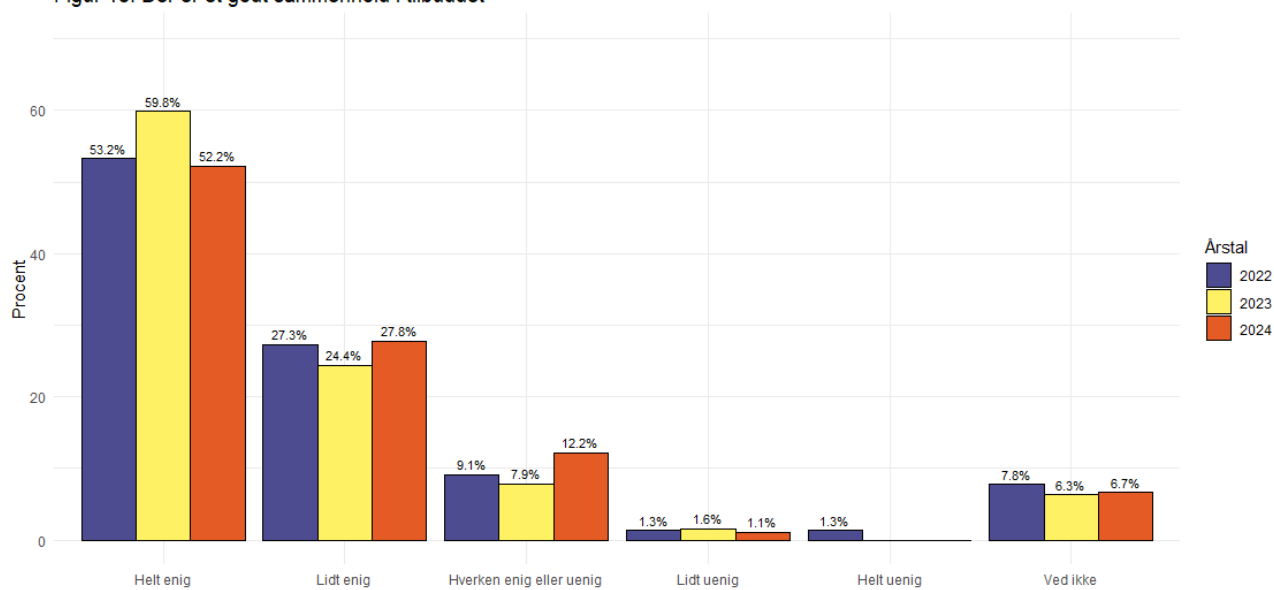
Figur 16: De andre lytter til mig



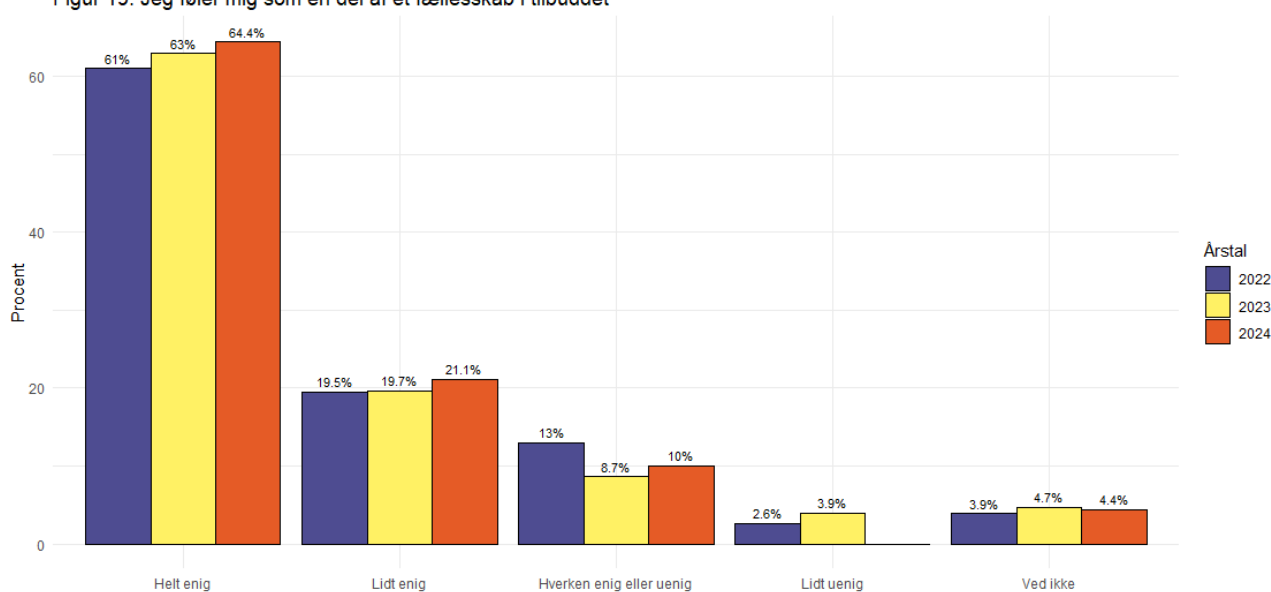
Figur 17: Vi har respekt for hinanden



Figur 18: Der er et godt sammenhold i tilbuddet



Figur 19: Jeg føler mig som en del af et fællesskab i tilbuddet



Figurerne ovenfor viser, at de unge generelt føler sig trygge og inkluderede, når de er i tilbuddet, hvilket skaber et godt grundlag for deres udvikling. Tallene ligger desuden forholdsvis stabilt gennem årene. Dette støttes op af en udtalelse fra en ung, der benytter et af Ventilens tilbud:

”Jeg vil sige, at det er fedt at komme her. Det er sjovt, imødekommende og åbent for alle uanset hvem man er” (Jakob).

Oplevelsen af ungdomslivet

For at få en dybere forståelse af unges liv og de udfordringer, de står med, er det vigtigt at lytte til deres perspektiver. Derfor har vi i år som noget nyt afholdt en fokusgruppe, hvor fire unge fra et af Ventilens tilbud deltog. Her spurgte vi dem, hvordan de oplever deres ungdomsliv. Gennem en workshop fik de sat ord på, hvad der fylder i deres hverdag, og kom med forslag til løsninger på, hvordan man kan håndtere de udfordringer, unge ofte står overfor. Da de unge både er medskabere i fællesskabet i Ventilens tilbud og selv befinder sig i et på nogle punkter udfordrende ungdomsliv, er det afgørende at lytte til deres bud på løsninger til at kunne trives og finde en vej ud af ensomhed. I det følgende vil vi dykke ned i de unges udtalelser fra fokusgruppen for på den måde at give et indtryk af, hvordan ungelivet opleves hos en gruppe unge i Ventilens tilbud.

En kaotisk tid

Ungdomslivet kan føles kaotisk, fyldt med konstante krav og forventninger, der kan være svære at navigere i. Alt skal gå hurtigt, fremstå smart og være perfekt, og midt i det hele kan det være svært at bevare overblikket. Der opstår en svær balance mellem ønsket om at være unik og frygten for at skille sig for meget ud.

”[Jeg vil gerne] passe ind og være sammen med andre, men jeg vil også gerne være min egen. Det kan være godt at være unik, men alligevel er det svært at være unik, så derfor er det muligvis ikke noget man tør” (Lukas).

Paradokset er tydeligt – det kan være godt at skille sig ud, men samtidig kan det føles for sårbart til, at man tør gøre det.

Samtidig opleves der høje forventninger fra omverden, der hurtigt bliver en del af ens eget selvbillede. De udefrakommende forventninger omhandler at præstere i skolen, have et socialt liv og leve op til en bestemt standard, som kan begynde at afspejle sig i den indre stemme. Det skaber et pres for de unge, der kan føles tungt at bære.

Sociale medier som dobbeltsidet

De høje krav og forventninger kommer især til udtryk på sociale medier, hvor man ser billeder af ”det perfekte” – fra et socialt liv til æstetiske måltider. Det bliver næsten umuligt ikke at måle sig selv op imod det, man ser, og den standard man føler, man skal leve op til, kan virke uopnåelig og ubehagelig.

”(...) man sidder og kigger på folks stories. Folk er sammen og man sidder bare alene derhjemme. Det bliver man påvirket af. Man er sådan, jeg burde jo ikke sidde og kigge på det, men det dukker bare op, hver gang man går ind og kigger. Det har en stor påvirkning på ensomhed” (Mia).

Udover at kunne være skadeligt for ens selvbillede, opleves brugen af de sociale medier også afhængighedsskabende.

”Alle de reels der ligger, er ligesom casino – hvad er den næste, hvad er den næste. Og så ligger man bare i en halv time, selvom det skulle have været 5 minutter” (Mia).

Alligevel har sociale medier også en positiv side, da de unge beskriver, at de muliggør at holde kontakten med folk, man ikke ser ofte. De kan samtidig være en vej til at finde fællesskaber, man ellers ikke havde adgang til. Internettet bliver på den måde både en bro til fællesskabet og et spejl på det liv, man ikke selv føler, man har.

Følelsen af at stå udenfor

Sammenligningen med andres liv foregår ikke kun på sociale medier. Den opstår også i fysiske rum.

”Hvis man ser en vennegruppe gå ude på gaden. Hvis man går alene, og man kan se en gruppe på fem personer gå sammen, kan man godt føle sig udenfor og tænke, okay, de har nogle at være sammen med, men det har jeg ikke” (Anna).

Det kan sætte gang i en følelse af at være udenfor – at alle andre har nogen, mens man selv står alene.

”Jeg vil være ærlig at sige, at tit hvis jeg tager bussen alene og der sidder nogle og griner sammen, så bliver jeg sur, fordi det rammer noget i mig. ”Hvorfor er det ikke mig? Hvorfor har jeg ikke nogen at sidde at hygge med?”. Så jeg bliver faktisk ofte sur, selvom jeg godt ved, at det ikke er dem, jeg er sur på. Det er fordi det rammer noget inde i mig.” (Mia).

Når følelsen af at stå udenfor kommer, fremkalder det tanker som ”alle andre har det federe end mig”, ”jeg har ikke nogen” og ”hvorfor er jeg ikke god nok?”. De negative følelser vendes altså indad.

Fællesskab og tryghed

Midt i denne følelse af at stå udenfor vokser længslen efter et trygt fællesskab – et sted, hvor man kan være sig selv, og hvor man bliver set og hørt. Tryghed opstår, når man kan spejle sig i andre og opleve, at man ikke er alene med sine tanker. Her beskriver de unge alle Ventilen som et hyggeligt fællesskab, der er trygt, inkluderende og relaterbart – altså en kilde til det fællesskab, de unge drømmer om.

De unges bud på veje til at trives

I Ventilens tilbud er de unge sammen med de frivillige medskabere af fællesskabet. Derfor er deres tanker om vejen ud af ensomhed vigtige. I mødet med konstante krav og sammenligninger beskriver de unge selv måder hvorpå man kan trives, og hertil fortæller de om, at nogle af dem har huskeregler, der kan hjælpe med at håndtere udfordringerne i ungdomslivet:

De unge minder sig selv om, at enhver person er sin egen: En gruppe af mennesker udgør ikke en helhed. De er individer med individuelle tanker, følelser, problemer og usikkerheder – derfor skal man ikke sammenligne sig med andre.

”Det er det med at indse, at de også bare er én. De kan også være i et scenarie hvor de føler sig udenfor, tror jeg” (Lukas).

De opfordrer til at huske, at ingen er perfekte: Og at der findes en værdi i at se det perfekte i det uperfekte. Når man ser folk, der lever det liv, man drømmer om, skal man huske, at de også kan have det svært og føle sig udenfor. Det hænger sammen med, at man skal huske, at ”det perfekte” man ser på sociale medier, ikke nødvendigvis er virkeligheden.

De opfordrer sig selv og andre til ikke at vende problemerne indad: Pas på med at vende alt ind mod dig selv og giv ikke udelukkende dig selv skylden for din situation.

De ser åbenhed som en del af løsningen: Vær ærlig omkring din situation. Det kan give en lettende følelse at komme af med de tanker og følelser, man går med. Desuden kan det føre til, at andre kan spejle sig i det, fordi de formentlig oplever det samme. Dette er noget af det, som de unge beskriver som værende mest værdifuldt.

De unges løsningsforslag bekræfter Ventilens tro på, at de unge har ressourcerne til at arbejde sig ud af ensomheden. Ventilen bliver deres øverum og et sted, hvor de kan træne de sociale kompetencer, og hvor de kan sætte disse ressourcer i spil og komme ud af deres ensomhed. Hvordan det sker, uddybes i næste kapitel.

Hvad får de unge ud af at komme i Ventilens tilbud?

I de følgende afsnit uddybes resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen. Afsnittene er opdelt i fire temaer, der afspejler de centrale parametre, der fremgår af Ventilens forandringsteori:

- 1) Følelsen af ensomhed og nye relationer
- 2) Effekten på den unges selvværd
- 3) Sociale kompetencer
- 4) Sunde valg i KOMsammen

Følelsen af ensomhed og nye relationer

”Der var en periode, hvor jeg kunne mærke lidt ekstra, at det var ved at gå den gale vej med det sociale. Der var tidspunkter, hvor jeg kunne mærke, at jeg havde lyst til at være sammen med nogen, men så kom det med, at man havde ikke så mange venner, og hvad skulle man så lige gøre”
(Aske).

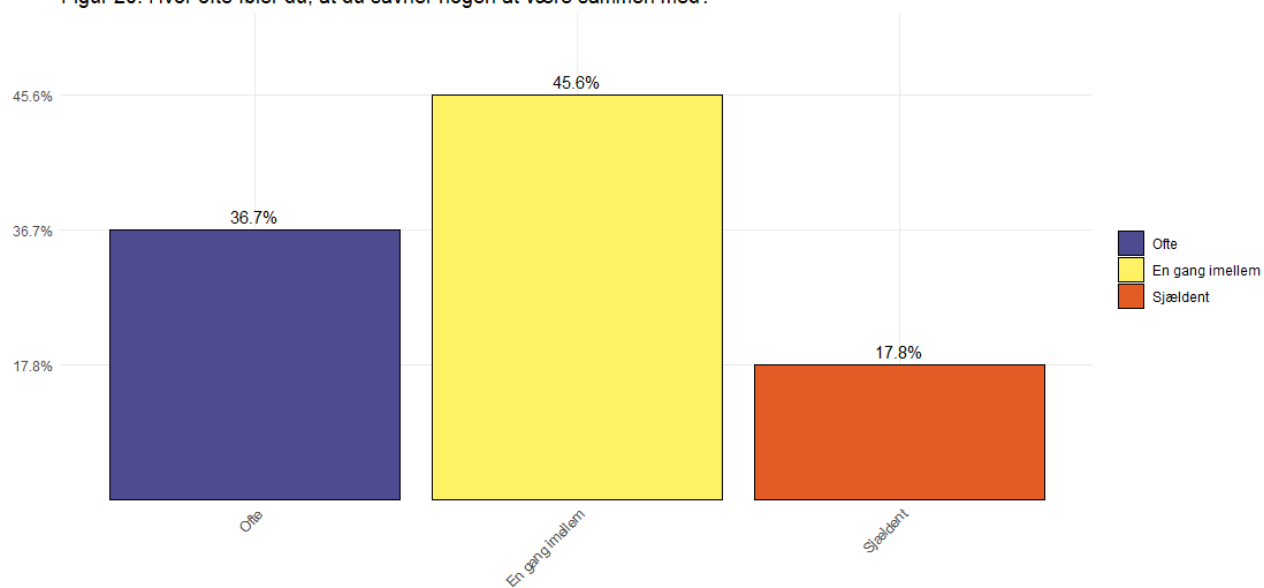
Ensomhed er en subjektiv følelse, der opstår, når ens sociale behov ikke bliver opfyldt. Netop derfor kan den også være svær at måle på, da følelsen varierer fra person til person. Dog findes der indikatorer på følelsen af ensomhed, som man kan bruge til at måle med. Da vores kerneopgave er at mindske ensomhed blandt unge, er det vigtigt at de unge også oplever dette udbytte i vores tilbud. Derfor har vi som mål, at mindst 65 %, og gerne flere end 80 %, skal føle sig mindre ensomme, efter de er begyndt i et af Ventilens tilbud.

”Det er jo ensomhed. Det her med ”jeg har ikke nogen”, ”er der ikke nogen der har lyst til at spørge, om jeg vil med”, ”er jeg ikke god nok at være sammen med”” (Mia).

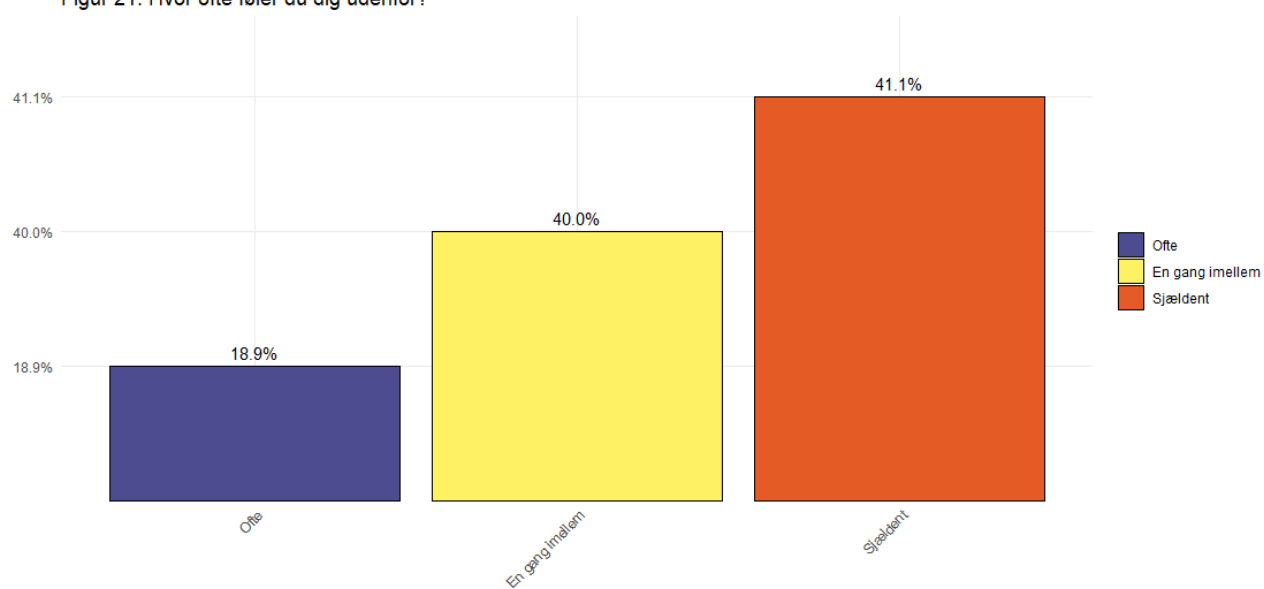
For at afdække de unges følelse af ensomhed, benytter vi det konstruerede mål T-ILS.⁷ Denne målemetode undgår at spørge direkte ind til ensomhed, men afdækker i stedet hvor ofte de unge savner nogen at være sammen med, føler sig udenfor og isoleret fra andre.

⁷ Three-Item Loneliness Scale (T-ILS) bruges til at måle graden af ensomhed

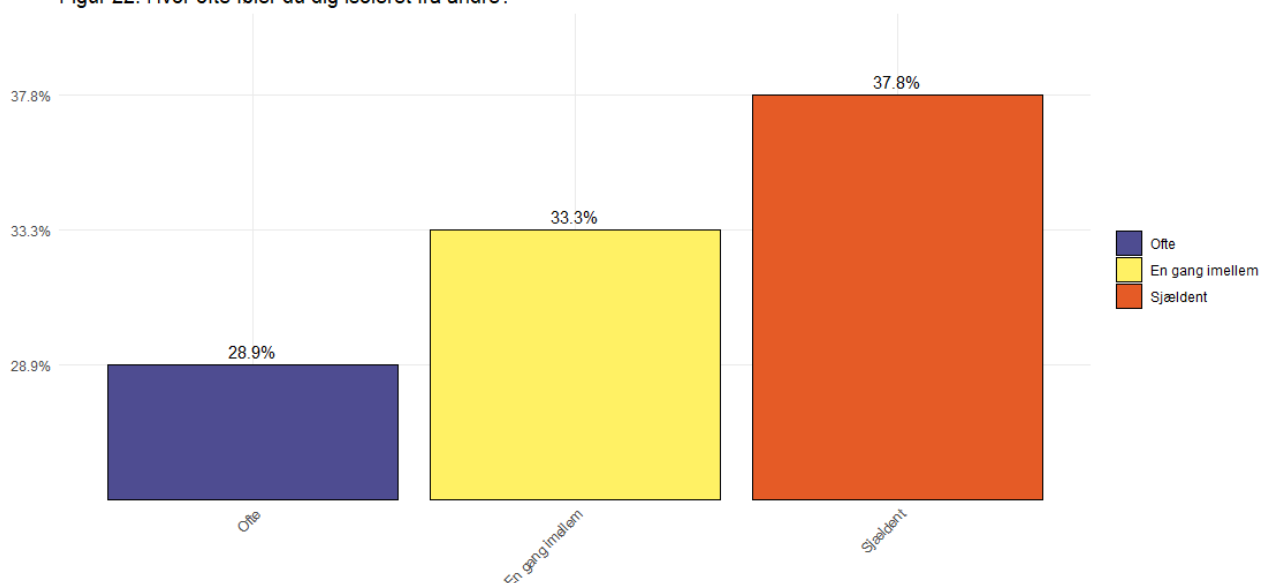
Figur 20: Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?



Figur 21: Hvor ofte føler du dig udenfor?

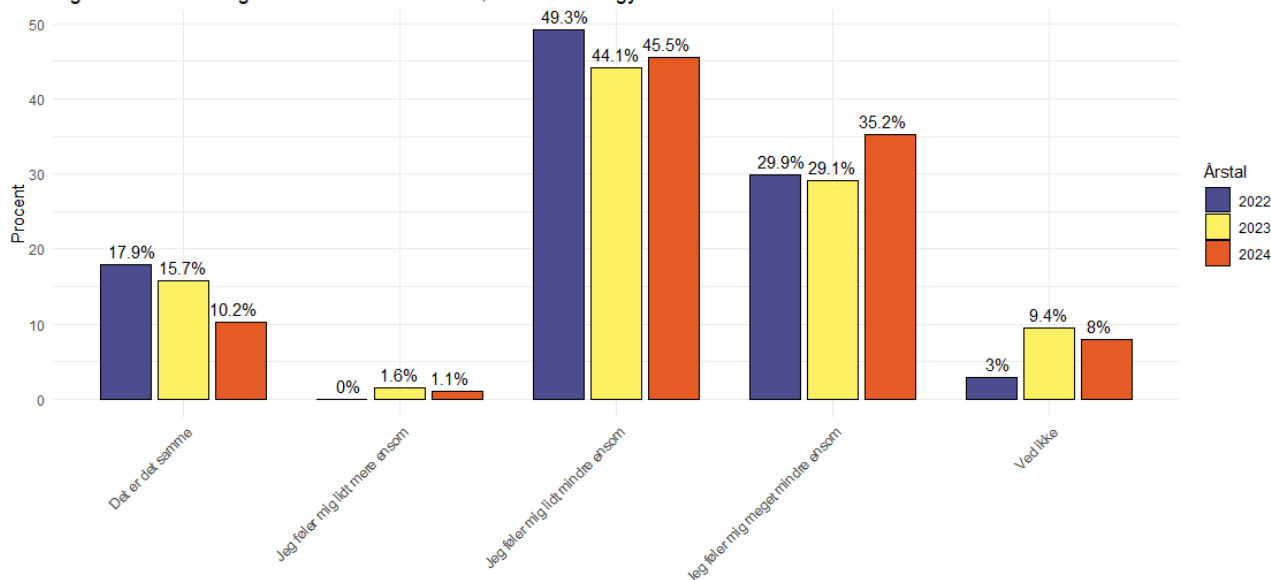


Figur 22: Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?



Resultaterne herfra giver os et indblik i de unges følelser, og hvordan de mærker følelsen af ensomhed. Men for at kunne dokumentere om vores tilbud har en effekt på denne følelse, spørger vi også ind til deres oplevede udvikling, efter de er startet i et vores tilbud.

Figur 23: Føler du dig mere eller mindre ensom, efter du er begyndt at komme i tilbuddet?



Figur 23 viser, at 80,7 % føler sig mindre ensomme, efter de er begyndt i et af Ventilens tilbud. Det betyder, at vi opfylder vores succesmål om, at mere end 80 % skal føle sig mindre ensomme, efter de har benyttet tilbuddet. Samtidig er dette resultat det højeste, sammenlignet

med de to foregående år. Sidste år så vi en nedgang i disse tal, og derfor måtte vi kigge ind i, hvordan vi kunne forbedre vores tilbud, så de understøttede de unges udvikling bedst muligt. Som følge heraf satte vi diverse tiltag i gang, som vil blive uddybet senere i rapporten. Disse kan vi nu se resultaterne af, hvilket vil sige, at de ændringer vi har foretaget, formentlig har været med til at forbedre effekten af vores tilbud. Vi har ambitioner om at iværksætte flere lignende tiltag de kommende år for at være i stand til at hjælpe endnu flere unge ud af ensomhed.

De unge beskriver, hvordan det har hjulpet på deres følelse af ensomhed at komme i tilbuddet:

”Jeg synes det er fedt at være her og snakke med andre i stedet for at sidde derhjemme. Man føler sig ikke særlig meget ensom, når man snakker med andre. Jeg har noget at se frem til” (Valdemar).

”Jeg føler mig ikke lige så ensom, når jeg er for mig selv længere, fordi jeg har skabt nogle venskaber her, som jeg altid kan skrive til, hvis det er” (Jakob).

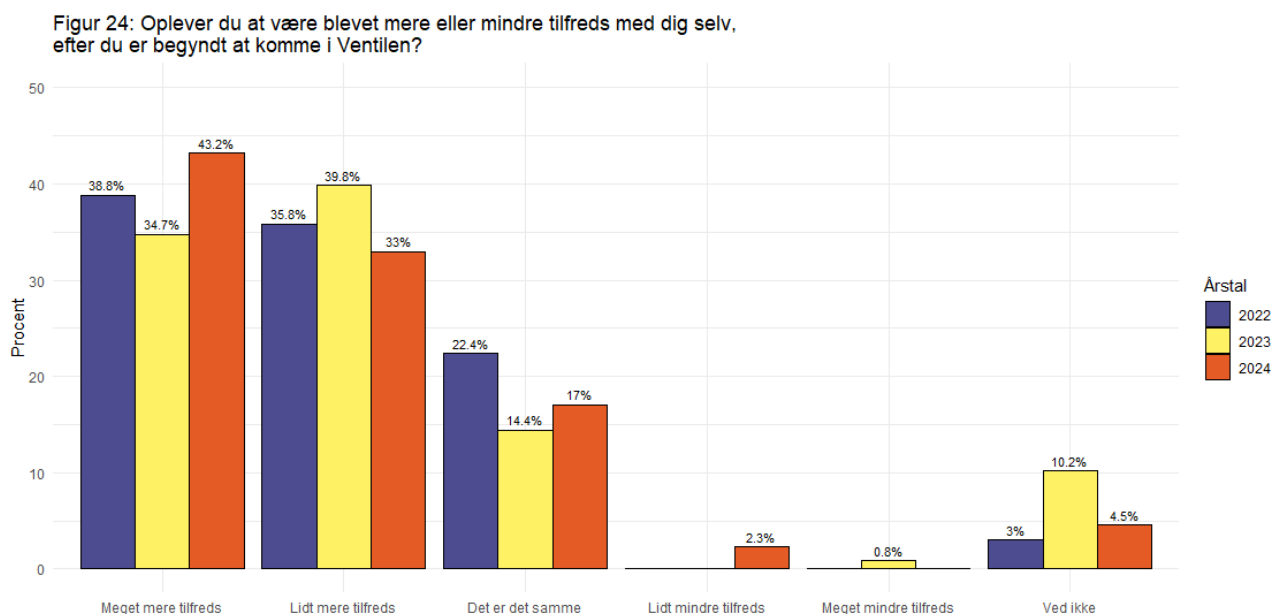
Selvværd

”Jeg føler helt klart, at jeg er blevet mere socialt selvsikker. Jeg er ikke helt lige så genert. Det gavner mig meget, synes jeg” (Markus).

Når de unge føler sig trygge i tilbuddet, skabes der et solidt fundament for, at de kan udvikle sig. I vores tilbud har vi et ønske om, at denne udvikling blandt andet indebærer, at de unge oplever et styrket selvværd, og det er derfor et af de tre hovedparametre vi måler på, når vi evaluerer effekten af vores tilbud. Det skyldes, at lavt selvværd er blandt konsekvenserne af længerevarende ensomhed. Her kan man opleve en følelse af, at andre finder én uinteressant, at andres behov er vigtigere end ens egne samt en generel mistillid til, at andre vil én det bedste.

”Jeg har altid, måske nogle gange stadig lidt, tænkt inderst inde, at folk ikke kan lide mig” (Sofie).

For at man har mod på at opbygge nye og ligeværdige relationer, og på sigt mindske følelsen af ensomhed, kræver det, at selvværdet styrkes. Hos Ventilens sker dette gennem spejling og positive oplevelser sammen med jævnaldrende unge.



Som det fremgår af figur 24, oplever 76,2 % af de unge forbedret selvværd, efter de er begyndt i et af Ventilens tilbud. Hermed opfylder vi det minimumsmål, vi har fastsat for den oplevede udvikling. Desuden er andelen af unge, der oplever styrket selvværd, steget med 1,7 procentpoint sammenlignet med sidste år. En ung som benytter Ventilens tilbud, beskriver også hvordan at der er sket en udvikling i, at vedkommende hviler mere i sig selv:

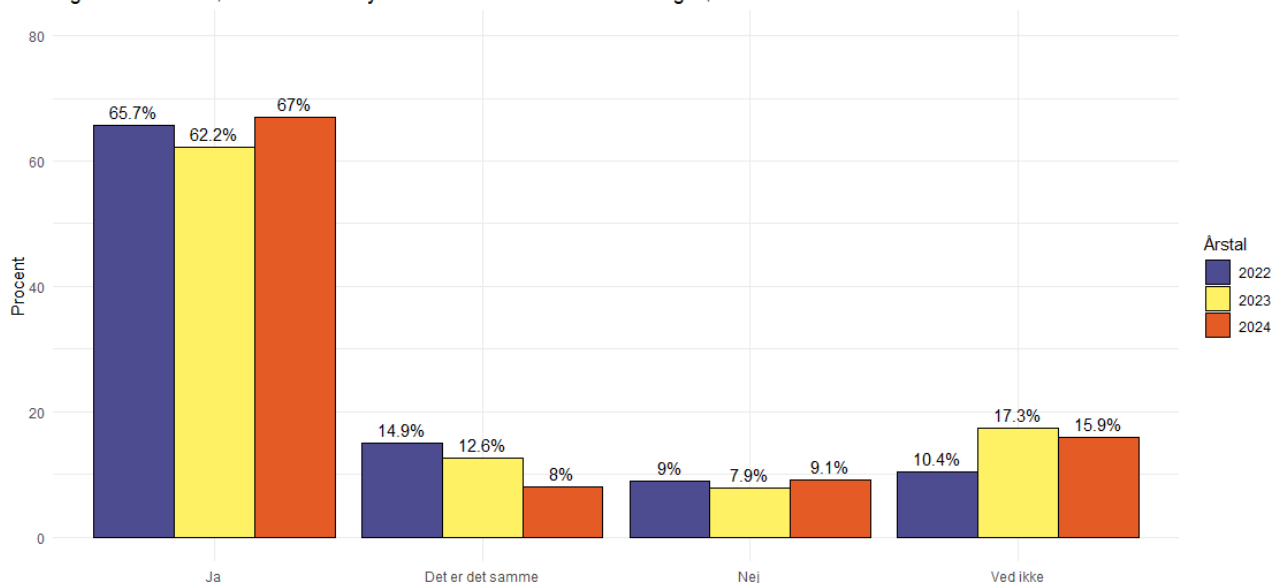
”Det her med, at man godt kan være sig selv, vil jeg tage med mig videre” (Valdemar)

Sociale kompetencer

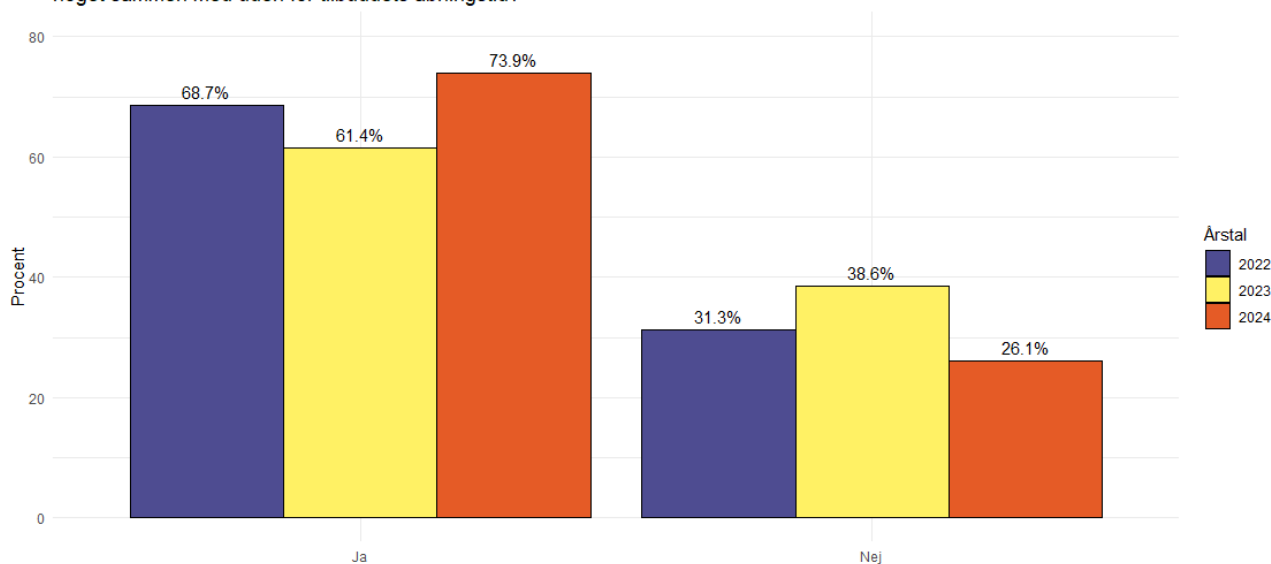
Selvom følelsen af ensomhed er individuel, bunder den i en følelse af, at ens sociale behov ikke er opfyldt. Derfor har vi et ønske om, at de unge opnår de nødvendige kompetencer, der gør dem i stand til selv at opsøge sociale relationer og fællesskaber. Vores mål er ikke nødvendigvis, at de får venner og bekendtskaber, men snarere at de udvikler sociale kompetencer, der sætter

dem i stand til at tage kontakt til andre mennesker og danne relationer, når de oplever følelsen af ensomhed. Som indikator på dette spørger vi derfor de unge ind til, om de har fået nye bekendtskaber, efter de er startet i tilbuddet.

Figur 25: Føler du, at du har fået nye bekendtskaber du kan betro dig til, efter du er startet i tilbuddet?



Figur 26: Har du i tilbuddet mødt andre unge, som du kan lave noget sammen med uden for tilbuddets åbningstid?

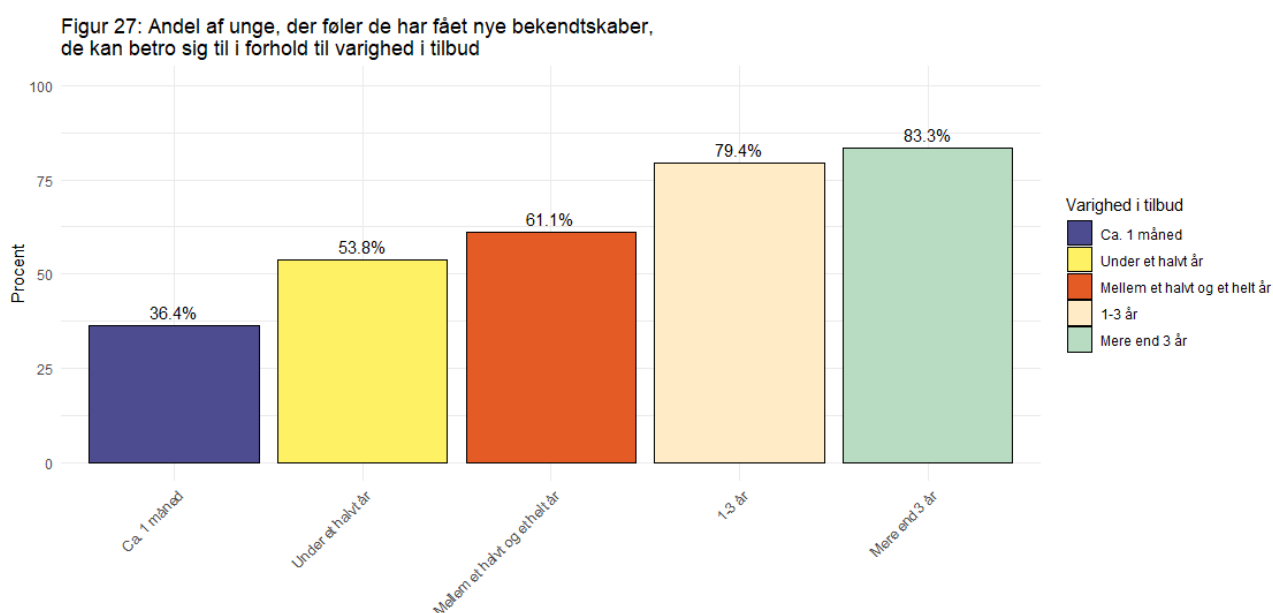


Af figurerne fremgår det, at størstedelen af de unge har fået nye bekendtskaber, efter de er startet i tilbuddet. Desuden er disse tal steget sammenlignet med foregående år. Dette kan være en indikation på, at flere unge oplever forbedrede sociale kompetencer.

Det er bevidst, at vi ikke spørger de unge ind til, om de har fået ”venner”, da det for mange kan kræve tid og mod at skulle definere et venskab. Vores fokus er snarere på, om de unge har opnået en god relation, og netop derfor benytter vi ordet ”bekendtskaber”.

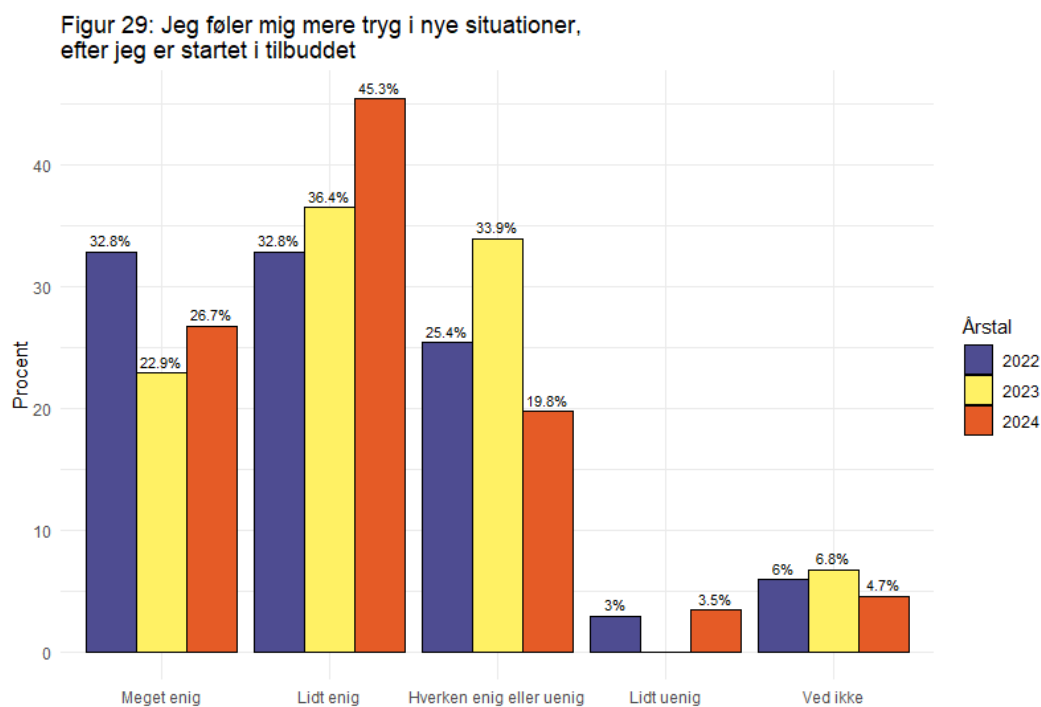
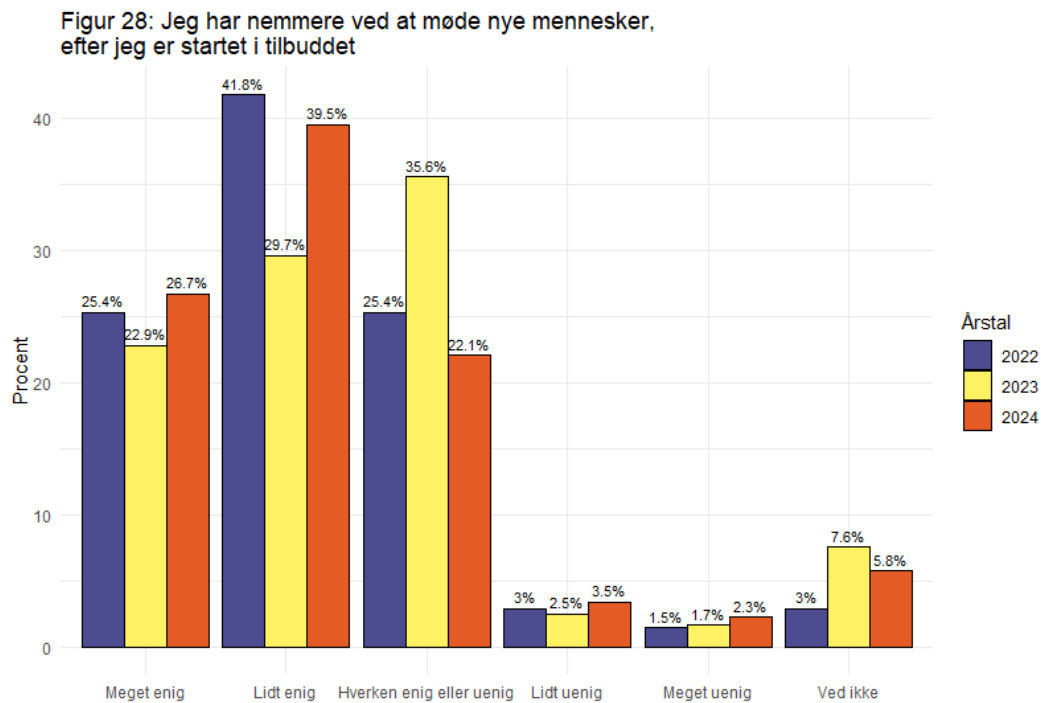
”(...) havde jeg ikke fået den udvikling, som jeg har haft i Ventilen, så havde det været knap så tætte relationer, jeg havde haft” (Markus).

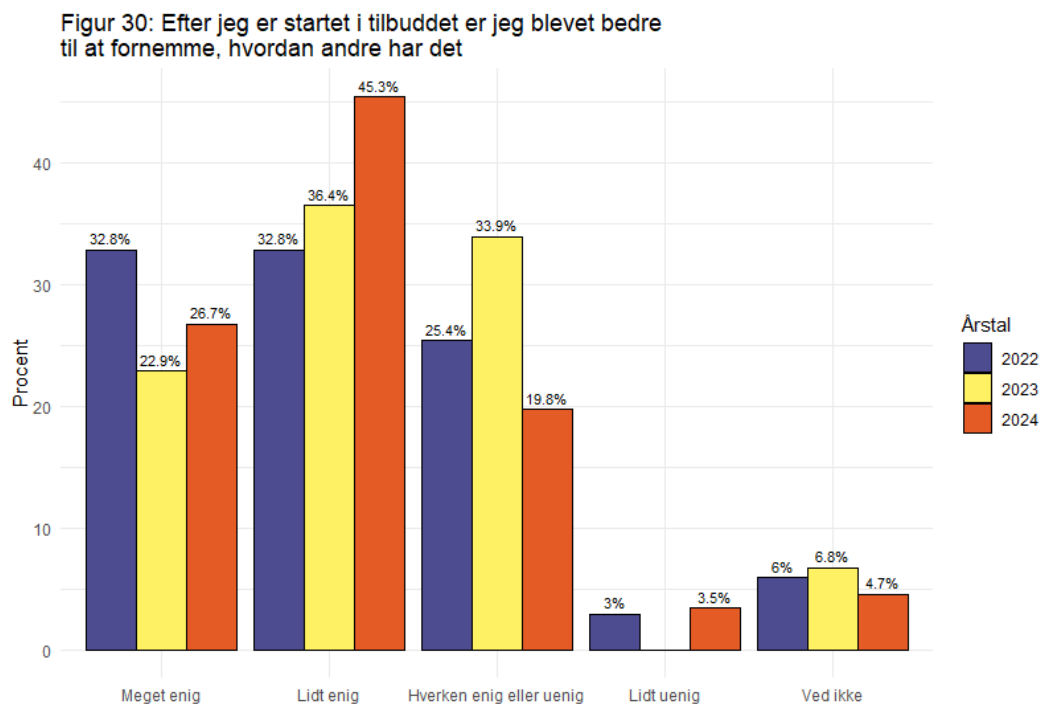
Med udgangspunkt i, at det kan kræve tid at opbygge relationer, har vi valgt at kigge på, hvor stor en andel, der har fået nye bekendtskaber efter de er startet i tilbuddet sammenlignet med, hvor længe de har benyttet tilbuddet.



Som det fremgår af figur 27, oplever flere unge at have fået nye bekendtskaber, jo længere de har benyttet tilbuddet. Dette understøtter altså antagelsen om, at relationer opbygges over tid. Netop derfor ønsker vi også at vores tilbud skal være et sted de unge har lyst til at komme over en længere periode, så de netop oplever effekten af tilbuddene. Man kan selvfølgelig også argumentere for, at de unge også netop bliver i tilbuddet længere, fordi de har fået bekendtskaber, og derfor er det vigtigt, at vi stadig sørger for, at vores tilbud understøtter en bred gruppe af unges udvikling. Her har vi også en vigtig opgave i at støtte de unges overgang,

når de ikke har brug for tilbuddet længere, så de kan tage deres opnåede kompetencer med sig og bevare de relationer, de har fået gennem tilbuddet.



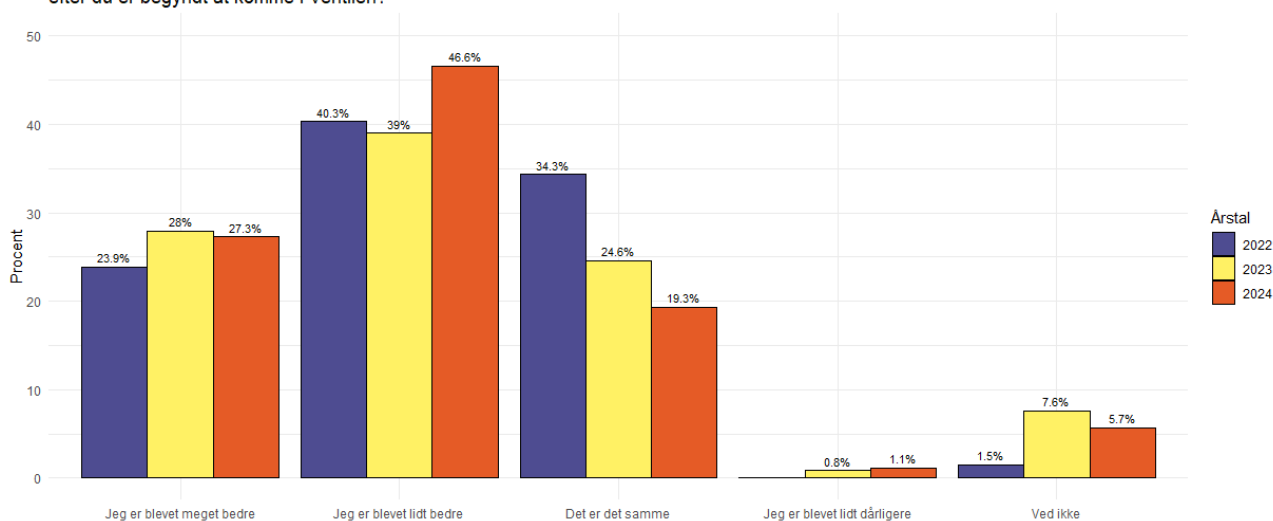


Resultaterne viser, at størstedelen af de unge oplever, at de har nemmere ved at møde nye mennesker, føler sig mere trygge i nye situationer og er blevet bedre til at fornemme, hvordan andre har det. Disse tre parametre vidner altså om, at de unge oplever forbedrede sociale kompetencer, efter de er startet i et af Ventilens tilbud. En af de unge beskriver, hvordan han netop har fået større overskud til at hjælpe andre:

”Jeg er generelt lidt bedre til at hjælpe andre, hvis jeg kan se, at de har brug for det, efter jeg er startet i Ventilen” (Aske).

Til sidst spørger vi de unge ind til deres egen oplevelse af udvikling i sociale kompetencer.

Figur 31: Oplever du at være blevet bedre til at håndtere sociale situationer, efter du er begyndt at komme i Ventilen?

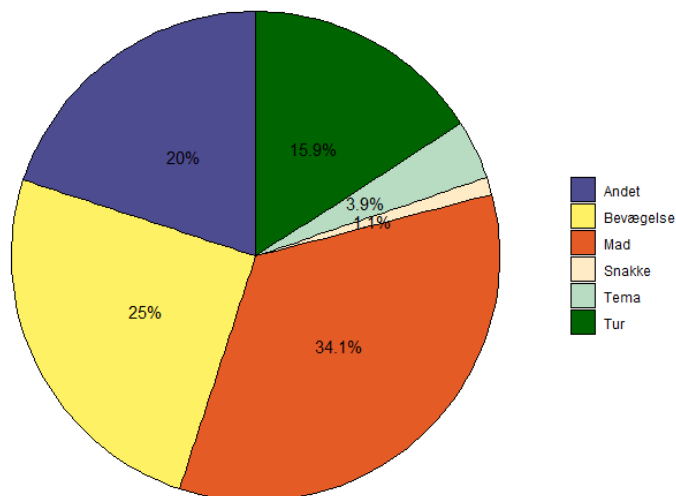


Af figuren fremgår det, at 73,9 % oplever forbedrede sociale kompetencer. Dette er en stigning på 6,9 procentpoint sammenlignet med sidste år. Denne udvikling i sociale kompetencer ser vi som en meget positiv udvikling, da det indgår som et af vores hovedparametre, som vi vurderer effekten af vores tilbud ud fra.

Sunde valg i KOMsammen

Ud over de lokale mødesteder har Ventilen også en tilbudstype kaldet KOMsammen, der yderligere har fokus på madlavning og bevægelse. Her ønsker vi at inspirere de unge til at leve sundere, hvad angår bevægelse og kost, da vi ved, at der er en sammenhæng mellem mental sundhed og livsstil. Aktiviteterne, der udføres, tager derfor som regel udgangspunkt i bevægelse eller madlavning, som det også fremgår af nedenstående figur:

Figur 32: Aktivitetsfordeling KOMsammen



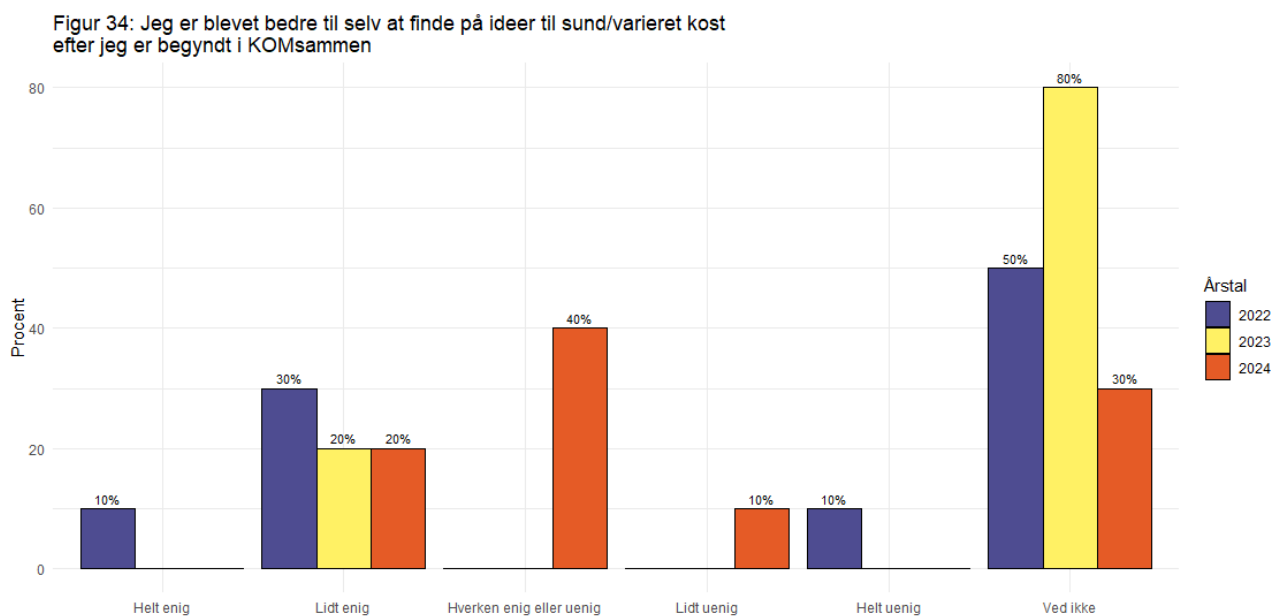
I 2024 dækkede bevægelsesaktiviteterne blandt andet over basketball, stjerneløb, badminton og bowling. Blandt de madrelaterede aktiviteter lavede tilbuddene grøntsagsslasagne, pastasalat, vietnamesiske forårsruller, chili sin carne med mere. Under kategorien tur har tilbuddene været på alt fra gåtur til en tur i Tivoli. Mange af de resterende aktiviteter der er registreret som "andet" indebar mødestedslignende aktiviteter såsom brætspil.

Datagrundlaget for KOMsammen-tilbuddene udgør i alt 11 fulde spørgeskema-besvarelser fra unge. Med 21 unikke unge der besøgte et KOMsammen-tilbud i perioden for spørgeskemaundersøgelsen⁸ giver dette en svarprocent på 52,4 % for denne tilbudstype. Selvom svarprocenten for denne tilbudstype kun er lidt under den samlede svarprocent, gør antallet af besvarelser, at det kan være svært at udlede noget generelt om denne tilbudstype. Der er dog en forbedring i svarprocenten, som sidste år var på 21 %. Foruden det lave antal af besvarelser kan det også skabe en skævvridning af tallene, at flere af de unge har svaret "ved ikke" til mange af spørgsmålene. Vi er opmærksomme på, at dette kan relatere sig til spørgsmålenes forståelighed eller vanskeligheder med at genkalde sig information.

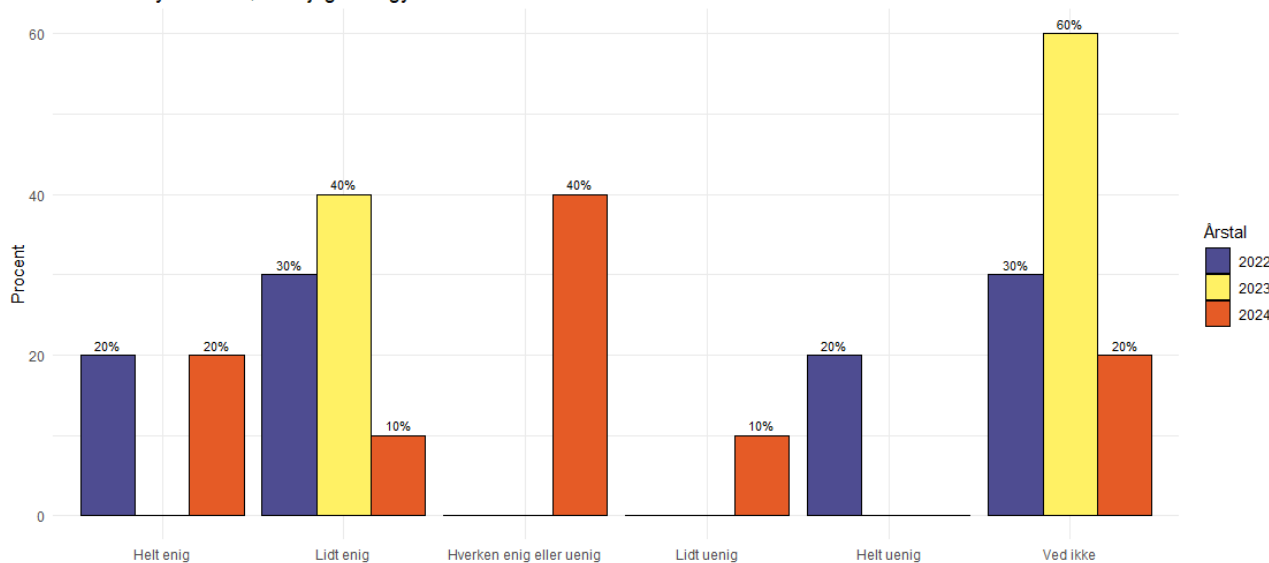
⁸ Svarperioden for spørgeskemaundersøgelsen var i 2024 d. 14/10-10/11

Ovenstående forbehold bør tages i betragtning, når vi i det følgende præsenterer, hvordan de unge oplever at være en del af et KOMsammen-tilbud.

Foruden et ønske om, at de unge, der benytter et KOMsammen-tilbud, ligesom i mødestederne oplever styrket selvværd, forbedrede sociale kompetencer og føler sig mindre ensomme, har KOMsammen to ekstra hovedparametre. Derfor måler vi også effekten af denne tilbudstype ud fra, hvor effektiv tilbuddene er til at inspirere de unge til at leve sundere hvad angår hhv. kost og motion. Her er vores mål, at mindst 65 %, og gerne mere end 80 %, oplever den ønskede udvikling.



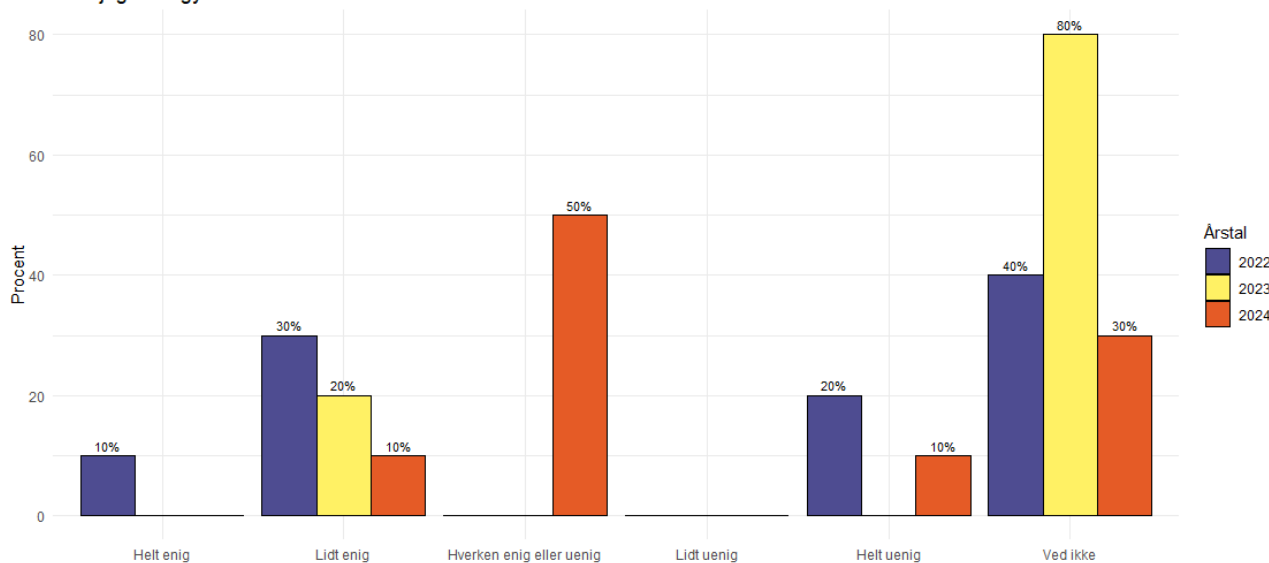
Figur 33: Jeg er blevet bedre til selv at finde på ideer til at være fysisk aktiv, efter jeg er begyndt i KOMsammen



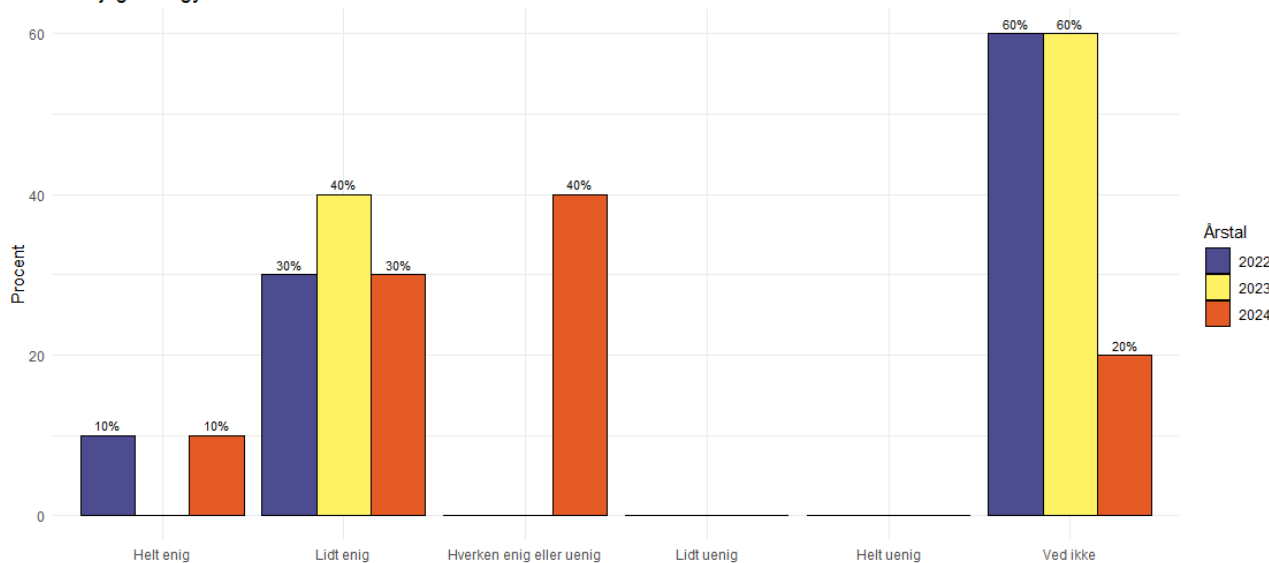
Af figurene fremgår, at selvom nogle af de unge oplever at være blevet bedre til selv at finde på idéer, der fremmer en sund livsstil, er der mange, der ikke oplever en udvikling – hverken i en positiv eller negativ retning. Ligesom vi måtte konkludere sidste år, skal der laves en vurdering af, hvad vi gør med KOMsammen som koncept i 2025.

Udover ovenstående har vi også et ønske om, at de unge skal have lyst til at implementere det, de har lært i KOMsammen i deres hverdag.

Figur 36: Jeg har fået mere lyst til at spise sundt/varieret til hverdag, efter jeg er begyndt i KOMsammen

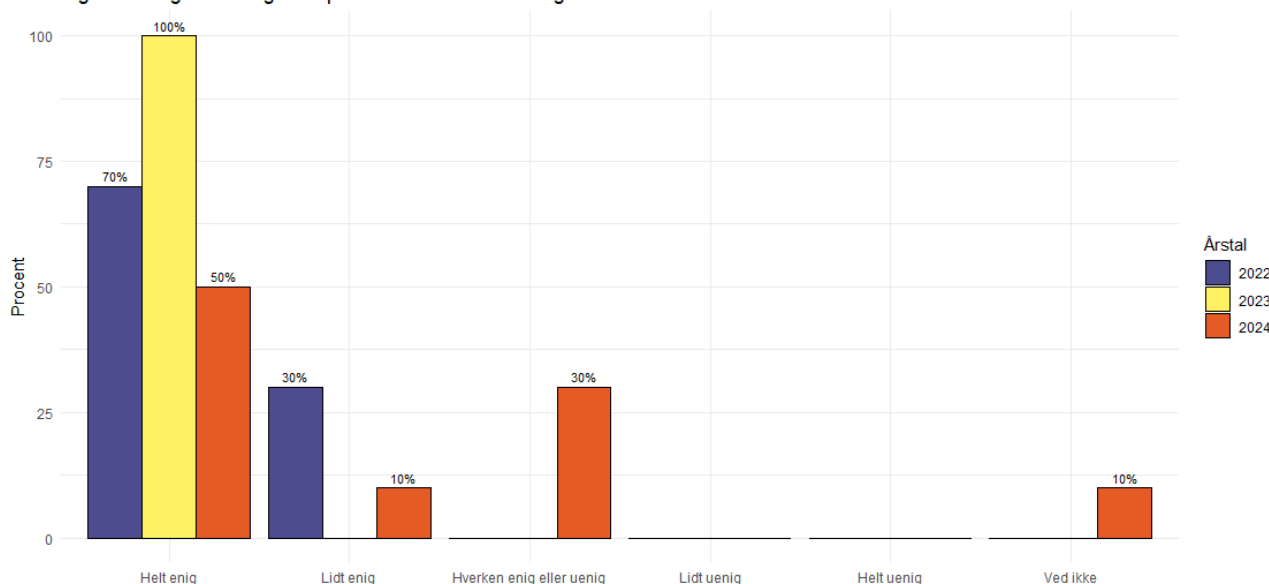


Figur 35: Jeg har fået mere lyst til at bevæge mig til hverdag, efter jeg er begyndt i KOMsammen

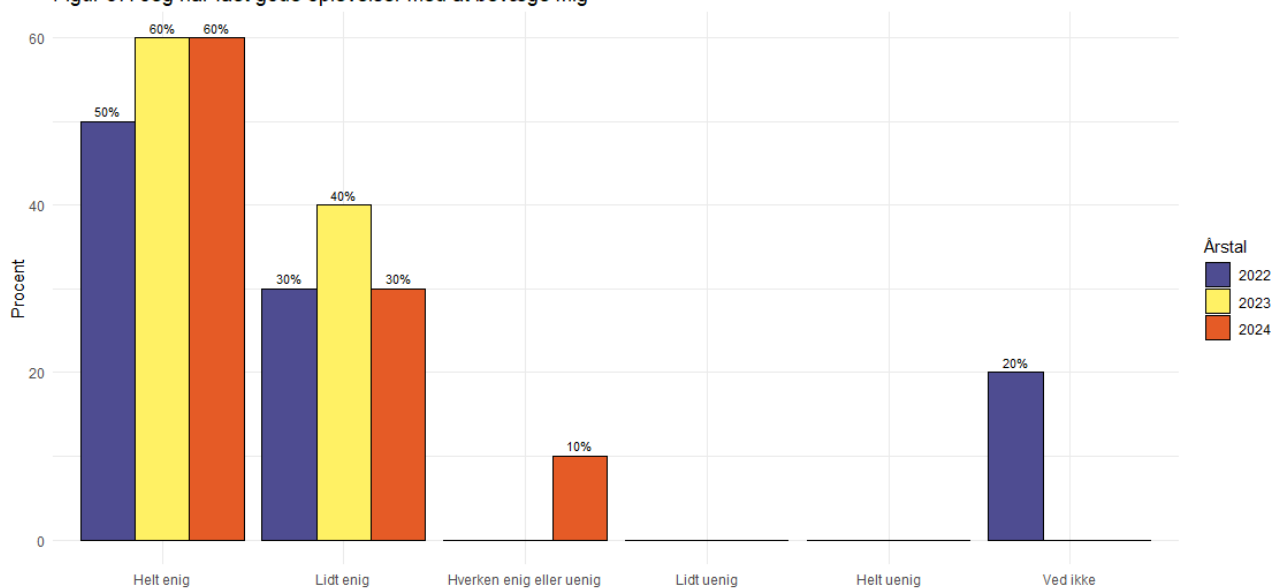


Her ser vi samme mønster, da de unge ikke synderligt oplever, at de har fået mere lyst til at bevæge sig samt til at spise mere sundt/varieret i deres hverdag. Dette forudsættes selvfølgelig til dels af, at de i tilbuddet har haft gode oplevelser med netop bevægelse og madlavning, og derfor spørger vi også de unge ind til det:

Figur 38: Jeg har fået gode oplevelser med madlavning



Figur 37: Jeg har fået gode oplevelser med at bevæge mig



Her angiver flere unge, at de har haft positive oplevelser, især hvad angår bevægelse. Det vidner om, at en del af vores tilbud opnår de formål, som de tjener. Dog er der en udfordring i, at tilbuddet ikke i tilstrækkelig grad formår at understøtte de unge i at omsætte de gode oplevelser med madlavning og bevægelse til deres hverdag.

Ting vi har arbejdet med i 2024

Indsatsområde – kvalitetssikring af tilbuddene

I 2023 oplevede vi, at flere af de unge, som havde besvaret spørgeskemaet i mindre grad oplevede, at de enten følte sig mindre ensomme, havde fået bedre selvværd eller havde fået flere sociale kompetencer efter, at de var begyndt i et af Ventilens tilbud. Derudover så vi et fald i flere af vores andre måltal.

Faldet i vores måltal gjorde, at vi i 2024 afholdte seks temadage rundt om i landet, hvor frivillige fra alle vores tilbud deltog. Formålet med dagene var overordnet, at de frivillige fik nye perspektiver og værktøjer til arbejdet med de unge, så de i højere grad kunne hjælpe dem. De frivillige blev blandt andet introduceret til vores nye målgruppebeskrivelse, så de fik en mere konkret forståelse af, hvem vores målgruppe er og ikke er. Derudover var der stor fokus på at styrke de frivilliges brug af supervision, og hvordan det kan understøtte de frivillige med udviklingen af de unge, samt afholdelse af temaaftener i deres lokale tilbud, så de unge også får mulighed for at snakke om de svære ting.

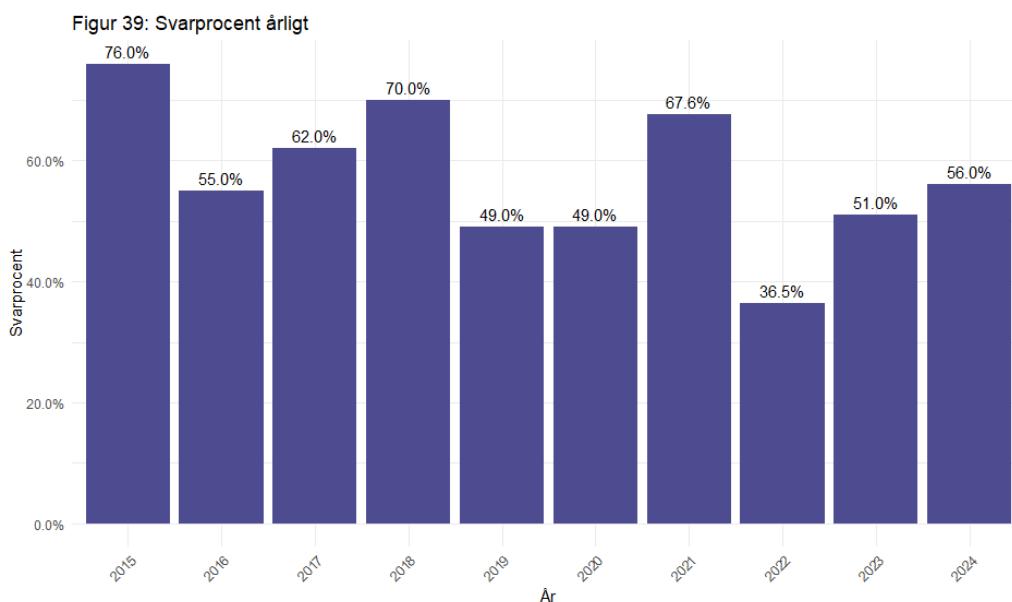
Vores resultater i 2024 har været stigende på alle tre parametre, særligt på parameteret som handler om, hvorvidt de unge føler sig mere eller mindre ensomme, efter de er begyndt at komme i et af Ventilens tilbud.

Vi vurderer at de positive tal i spørgeskemaet i 2024 blandt andet kan tilskrives de afholdte temadage, hvorfor vi også planlægger at afholde flere af den type dage i fremtiden. Derfor fastholder vi indsatsen for 2025 da vi ser, at der fortsat er et behov for at sikre kvaliteten i vores lokale tilbud, og at vi samtidig oplever, at de frivillige fik meget ud af de pågældende dage.

Indsatsområde – svarprocent for spørgeskemaundersøgelse

I år 2023 opnåede vi en svarprocent 51 % på spørgeskemaundersøgelsen. Med en svarprocent på 36,5 % det foregående år var dette en væsentlig stigning. Dog satte vi som mål for 2024, at vi ønskede denne svarprocent højnet yderligere, da den danner grundlag for, hvad vi kan sige om effekten af vores tilbud. Derfor satte vi et minimumsmål om, at 55 % af de unikke unge

skulle besvare spørgeskemaundersøgelsen i svarperioden, mens succesmålet var, at 70 % af dem skulle besvare spørgeskemaet.



Som det fremgår ovenfor, endte vi med en svarprocent på 56 %, hvilket betyder at vi har opnået vores minimumsmål for indsatsområdet. Denne forbedring er et resultat af vores målrettede arbejde med at opkvalificere vores dokumentationsindsats. I samarbejde med de unge har vi identificeret begrænsninger i det tidligere spørgeskema, hvilket har ført til, at vi har reduceret antallet af spørgsmål, ændret i spørgsmålsformuleringer og implementeret et mere brugervenligt program til besvarelse af spørgeskemaet.

Derudover har vi arbejdet med at forankre dokumentationsindsatsen mere i organisationen. Da vi ved, at antallet af unge, der besvarer spørgeskemaet, i høj grad afhænger af de frivilliges præsentation af undersøgelsen, har vi gjort en aktiv indsats for at understrege vigtigheden af denne opgave overfor de frivillige. Vi har konkret produceret videomateriale, sendt løbende påmindelser og udsendt materiale, som de frivillige kunne bruge i deres præsentation af spørgeskemaet.

Selvom svarprocenten er steget sammenlignet med sidste år, og at vi har opnået minimumsmålet på 55 %, som vi fastsatte på baggrund af resultaterne fra sidste år, har vi en ambition og forventning om, at svarprocenten stiger yderligere i de kommende år. I forbindelse

med, at vi har forsøgt at forankre dokumentationsindsatsen mere i organisationen, har vi som noget nyt valgt at udsende resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen i anonymiseret form til de frivillige for deres pågældende tilbud. På den måde bruger vi resultaterne mere aktivt, da de frivillige konkret kan bruge resultaterne til at få forståelse for de unge i deres tilbud og dermed arbejde med at forbedre tilbuddet fremadrettet. Vi forventer, at denne indsigt i resultater vil motivere de frivillige til at gøre en ekstra indsats for at få flere unge til at besvare spørgeskemaet i de kommende år, da de vil kunne se den direkte effekt af deres arbejde.

Hvad skal vi gøre bedre?

Dokumentations- og evalueringsrapporten har til formål at sikre kvaliteten af vores tilbud. Vi bruger aktivt resultaterne herfra til at målrette vores indsatser. På baggrund af resultaterne fra denne undersøgelse har vi identificeret diverse indsatsområder og fokuspunkter, som vi vil arbejde med i 2025. Derudover er en vedvarende ambition naturligvis, at vi lever op til vores overordnede succesmål.

Måleparametre for 2025

Hos Ventilen har vi ud fra forandringsteorien opstillet succesmål for de unges oplevede udvikling. Denne udvikling måles ud fra de tre centrale parametre: Følelsen af ensomhed, selvværd og sociale kompetencer. For KOMsammen er et særskilt parameter desuden sunde valg i hverdagen. Målene er opdelt i henholdsvis minimums- og succesmål. Som nævnt tidligere, er minimumsmål de resultater, som vi kan se os tilfreds med, mens succesmål er de resultater, vi håber på at opnå i fremtiden. De specifikke måltal for 2025 præsenteres senere i afsnittet.

Indsatsområder for 2025

Med udgangspunkt i de spørgeskemaundersøgelsernes resultater har vi identificeret områder, hvor vi gerne vil gøre det bedre. Vi har derfor udvalgt tre indsatsområder, som vi vil arbejde med i løbet af år 2025: Kvalitetssikring af tilbuddene, svarprocent for spørgeskemaundersøgelse og éngangsbesøg.

Indsatsområde – kvalitetssikring af tilbuddene

På trods af, at vi i 2024 oplevede, at der var en klar forbedring vedrørende vores hovedparametre (og andre underlæggende), så fastholder vi vores indsatsområde om at kvalitetssikre vores tilbud i 2025, da vi kan se, at der fortsat er en masse potentiale i forhold til videreudvikling, samt at vi fortsat ønsker at opfylde vores succesmål for alle de tre hovedparametre. Da de unge, der besvarer spørgeskemaet, befinder sig forskellige steder i deres udvikling, ofte afhængigt af hvor længe de har været i Ventilen, kan vi ikke forvente, at vi ser en stigning i parametrene for hvert

år. Det afhænger nemlig blandt andet af, hvilke unge der besvarer spørgeskemaet. Fordi vi ønsker, at vores tilbud skal understøtte de unges udvikling bedst muligt, har vi stadig fastsat minimums- og succesmål for indsatsen.

Minimumsmål for indsatsen i 2025:

- At der sker en stigning i forhold til året før af unge, der er blevet 'lidt mindre' eller 'meget mindre' ensomme efter, at de er begyndt i Ventilens tilbud (Stigning fra 80,7 % i 2024).
- At der sker en stigning i forhold til året før af unge, der oplever, at deres selvværd er blevet 'lidt' eller 'meget' styrket efter, at de er begyndt i Ventilens tilbud (Stigning fra 76,2 % i 2024).
- At der sker en stigning i forhold til året før af unge, der er blevet 'lidt bedre' eller 'meget bedre' til at håndtere sociale situationer efter, at de er begyndt at komme i Ventilens tilbud (Stigning fra 73,9 % i 2024).

Succesmål for indsatsen i 2025:

- Mindst 80 % oplever, at de er blevet 'lidt mindre' eller 'meget mindre' ensomme efter, at de er begyndt i Ventilens tilbud.
- Mindst 80 % oplever, at deres selvværd er blevet 'lidt' eller 'meget' styrket efter, at de startede i Ventilens tilbud.
- Mindst 80 % oplever, at de er blevet 'lidt bedre' eller 'meget bedre' til at håndtere sociale situationer efter, at de er begyndt at komme i Ventilens tilbud.

Indsatsområde – svarprocent for spørgeskemaundersøgelse

Vi fastholder igen i år vores indsatsområde om at hæve svarprocenten for spørgeskemaundersøgelsen. Det gør vi, da vi ikke opnåede vores succesmål om, at 70 % af de unikke unge besvarer spørgeskemaet i svarperioden. Vi satte flere initiativer i gang for at hæve svarprocenten i 2024, som vi arbejder videre med og udvikler i 2025.

Minimumsmål for indsatsen i 2025:

- 60 % af de unikke unge skal besvare spørgeskemaundersøgelsen i svarperioden.

Successmål for indsatsen i 2025:

- 70 % af de unikke unge skal besvare spørgeskemaundersøgelsen i svarperioden

Indsatsområde – éngangsbesøg

Vi har set en stigning i antallet af éngangsbesøgende i 2024. Tallet er højere, end det har været i flere år, hvorfor vi også gerne vil have ekstra fokus på det og undersøge, om det for eksempel handler om, hvorvidt den unge føler sig godt modtaget, om det drejer sig om ungegruppens dynamik ved det første møde, eller om det i sidste ende ikke har været det rette tilbud for den unge. Vi kommer til at arbejde med området ved at sætte fokus på, hvordan vores frivillige tager imod nye unge – både gennem vores understøttelse af den enkelte frivilligruppe og på vores temadage for de frivillige.

Minimumsmål for indsatsen i 2025:

- 38 % eller færre af de unge, der besøger ét af Ventilens tilbud for første gang skal være et engangsbesøg.

Successmål for indsatsen i 2025:

- 35 % eller færre af de unge, der besøger et af Ventilens tilbud for første gang skal være et engangsbesøg.

Fokuspunkter

Derudover er vi opmærksomme på følgende parametre, som vi følger, for at se hvordan de unge understøttes af de indsatsområder, vi har udvalgt:

- KOMsammen
- Flere tætte bekendtskaber

- Trygge rammer i Ventilens samværspolitik
- Lokalt kendskab
 - Antal henvendelser
 - Nye unge

Metode

Metoden, der er benyttet i dokumentationsrapporten, baserer sig på tre undersøgelsesområder i vores lokale tilbud: 1) *hvor mange unge der kommer* 2) *hvilke unge der kommer* og 3) *de unges oplevelse af at komme i vores tilbud*. I forhold til de to første undersøgelsesområder henter vi information fra den løbende registrering, som de frivillige foretager ude i hvert enkelt tilbud til hver åbningsgang. Det tredje undersøgelsesområde belyses gennem spørgeskemaundersøgelsen, som de unge selv har besvaret. Der arbejdes derfor med følgende empiri i rapporten:

- Den løbende registrering, hvor de frivillige efter hver endt vagt foretager en registrering af åbningsgangen. Her registreres der, hvor mange unge der mødte op, hvad der karakteriserer dem, herunder køn, alder og beskæftigelse, samt hvilken aktivitet der var i tilbuddet den dag. Informationen bliver i anonymiseret form sendt til sekretariatet, hvor vi samler disse informationer i denne rapport.
- Den årlige spørgeskemaundersøgelse, hvor de unge er blevet adspurgt, om de vil svare på et spørgeskema omhandlende deres oplevelse af at benytte et af Ventilens tilbud. Her spørger vi blandt andet ind til den unges nuværende følelse af ensomhed og tilbuddets udbytte. I 2024 besvarede 94 unge fra 15 af Ventilens tilbud spørgeskemaet. Heraf var 11 af de unge fra KOMsammen-tilbud, og tre tilbud af denne type var repræsenteret.
- Interviews med fem unge fra fire af Ventilens tilbud, hvor de unge er blevet bedt om at uddybe deres oplevelse af at benytte tilbuddet samt dets udbytte. De fungerer hermed som en dybdegående beskrivelse og forståelse af resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen.
- En fokusgruppe med fire unge fra et af Ventilens tilbud, hvor de unge gennem aktiviteter delte deres tanker om ungdomslivet – herunder hvilke usikkerheder og forventninger, der er på spil, og hvordan man kan håndtere disse.

Den løbende registrering af de unge

Den løbende registrering af de unge udføres af de lokale frivillige. Her udfylder de frivillige, der har været til stede på den pågældende åbningsgang, et spørgeskema, hvor de besvarer, hvor mange unge der deltog, hvilken aktivitet de foretog med de unge, samt om de har haft nye unge til en indledende samtale, og om de har deltaget i aktiviteten, er blevet henvist til et andet tilbud eller lignende.

Til den indledende samtale vurderer de frivillige, hvorvidt Ventilens tilbud er det rette tilbud for den enkelte unge. Hvis de frivillige vurderer det, får den unge tildelt et vilkårligt nummer i deres system, så denne forbliver anonym i registreringen. Her registreres den unges alder, køn og beskæftigelse. På denne måde kan de frivillige anonymt identificere og registrere, hvem der kommer hver gang.

Registreringerne bliver sendt elektronisk til sekretariatet, hvor vi sørger for at indtaste dataene med formål om at bruge det som dokumentation. Dokumentationen benyttes blandt andet i nærværende dokumentationsrapport for at give et billede af, hvilke og hvor mange unge, der benytter vores tilbud, samt for at se den løbende udvikling. Dokumentationen bruges også til fondansøgninger og henvendelser fra pårørende, der for eksempel ønsker at vide, hvad aldersgennemsnittet er i et specifikt tilbud, og hvor mange unge, der plejer at komme til en åbningsgang. Det er kun udvalgte personer fra Ventilen Danmarks sekretariat, der har adgang til disse informationer.

Spørgeskemaundersøgelsen

Spørgeskemaundersøgelsen bliver en gang om året sendt ud til de unge, der benytter Ventilens tilbud. Formålet her er at dokumentere effekten af vores tilbud. Det vil sige at få svar på, om vi hjælper unge ud af ensomhed. Vi er interesseret i at høre de unges oplevelser af at benytte tilbuddet, da det er den bedste og vigtigste måde at kvalitetssikre vores tilbud på. Vi ønsker at høre de unges oplevelse af at være i tilbuddet, hvad de får ud af det, hvad der kan forbedres mm., for at deres udvikling støttes bedst muligt.

De frivillige har opfordret de unge til at svare på spørgeskemaet via en online survey, som de har fået adgang til gennem en unik QR-kode afsendt fra Ventilens sekretariat eller et link via en af de frivilliges bærbare computere på en åbningsgang. Spørgeskemaet består af 29 spørgsmål om den unges individuelle oplevelse af at være en del af Ventilen. Derudover inkluderer spørgeskemaet baggrundsspørgsmål til den unge samt opfølgende spørgsmål, hvis den unge eksempelvis benytter et KOMsammen-tilbud. For at give de unge mulighed for at spørge de frivillige om hjælp til spørgsmål, som de ikke forstår, eller hvis de oplevede det følelsesmæssigt krævende at svare på de givne spørgsmål, skulle spørgeskemaet besvares, når de var fysisk til stede i tilbuddet.

I år var perioden for besvarelse af spørgeskemaet fra d. 14. oktober til og med d. 10. november 2024. Spørgeskemaet blev besvaret af 95 unge fra 12 mødesteder og to KOMsammen-tilbud fordelt ud over hele landet. Heraf er 11 af de unge fra et KOMsammen-tilbud. Efterfølgende rensede vi dataene. Det indebærer, at vi ekskluderede svar fra unge, der kun havde besvaret spørgeskemaet delvist. Her blev de besvarelser, hvor under 60 % af spørgsmålene var besvaret, sorteret fra.

I spørgeskemaet optræder spørgsmål af forskellig karakter. Udover spørgsmål til baggrundsviden om den unges køn, alder, beskæftigelse, hvilket tilbud de kommer i, og hvor længe de er kommet der, optræder der også spørgsmål af mere følelsesmæssig karakter. Det er spørgsmål om den unges oplevelse af at gå i tilbuddet, og hvilken betydning det har haft for dem, både personligt og i sociale sammenhænge. De unge der benytter et KOMsammen-tilbud er yderligere blevet spurgt ind til deres oplevelser med madlavning og bevægelse. I spørgeskemaet optræder desuden spørgsmål, hvor de unge bliver spurgt ind til deres ensomhed ud fra målemetoden Three Item Loneliness Scale (T-ILS), som er en forsimplet udgave af den anerkendte skala UCLA Loneliness Scale.

Da personer, der har oplevet langvarig ensomhed, kan have svært ved at sætte ord på deres tanker og følelser, samt at nogle kan opleve emnet som tabubelagt, er spørgeskemaet i høj grad bygget op med lukkede svarkategorier. Ved enkelte spørgsmål har de unge dog mulighed for at uddybe deres svar i et tekstfelt, hvis de ønsker det. Ligeledes optræder til sidst et tekstfelt, hvor

de unge har mulighed for at svare på, om der er noget, de ønsker at tilføje. På den måde er håbet, at vi indfanger alle nuancer og stadig får de unge til at besvare spørgeskemaet. Hoveddelen af de spørgsmål, der optræder, er de samme som i sidste års spørgeskema, så vi har mulighed for at følge udviklingen af disse over år. Dog har vi dette år valgt at ekskludere en del spørgsmål, hvor resultaterne enten lå stabilt gennem årene, eller hvor vi ikke brugte den efterfølgende data.

Spørgeskemaet består af forskellige logikker, der skal sikre, at de unge ikke bliver bedt om at svare på spørgsmål, som ikke er relevante for dem. Blandt andet er der spørgsmål, som er specifikt til de unge, der benytter et KOMsammen-tilbud samt spørgsmål, som man ikke er i stand til at svare på, hvis det er første gang, man er kommet i tilbuddet.

Som noget nyt i år har vi valgt at spørge de unge, om de har lyst til at deltage i en anonym og uforpligtende samtale om deres oplevelse af at benytte et af Ventilens tilbud. Dette har vi gjort på baggrund af, at vi gerne vil have uddybet resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen med udtalelser fra de unge. Førhen har det været de frivillige i de lokale tilbud, der har adspurgt de unge, om de har lyst til at deltage i denne samtale, men for at mindske et led i denne kommunikation, har vi valgt at indføre dette i spørgeskemaet. Det gav gode resultater, eftersom 27 unge valgte at opgive deres mailadresse for at høre nærmere om samtalen. Vi er klar over, at de unges anonymitet delvist forsvinder ved, at de opgiver deres mailadresse, hvilket vi også har gjort dem opmærksom på i spørgeskemaet.

Det har været frivilligt for de unge, om de har ønsket at svare på spørgeskemaet, og de har derfor været helt berettiget til at afslå at svare. Derfor er det klart, at det ikke er alle unge, der er kommet i tilbuddet indenfor svarperioden, der har besvaret spørgeskemaet. Derudover er det valgfrit for de unge i Ventilen, hvor længe og hvor ofte de kommer i tilbuddet, efter de har været til en indledende samtale, såfremt at de stadig opfylder kriterierne for at komme i tilbuddet. Der er derfor både unge, der kommer kontinuerligt over en længere periode, mens andre kommer mere sporadisk, hvorfor sidstnævnte type unge formentlig ikke har været i tilbuddet i løbet den korte svarperiode.

Repræsentation af de unge

De unge der har besvaret spørgeskemaet, kommer fra 14 af Ventilens åbne tilbud. Heraf 12 mødesteder og to KOMsammen-tilbud. I svarperioden har 170 unikke unge besøgt Ventilens tilbud, og 95 af dem har besvaret spørgeskemaet, hvilket giver en svarprocent på 56 %. Ud af de 95 unge, der har besvaret spørgeskemaet, benytter 11 af dem et KOMsammen-tilbud, og i svarperioden har 21 unikke unge besøgt KOMsammen, hvilket giver en svarprocent på 52 % for denne tilbudstype.

Blandt de unge, der har besvaret spørgeskemaet, er aldersgennemsnittet 21,8 år. Aldersgennemsnittet for Ventilens tilbud var i 2024 22,2 år, og derfor er det nogenlunde tilsvarende aldersgennemsnittet fra spørgeskemaundersøgelsen. Derudover var 60 % af dem, der besvarede spørgeskemaet mænd, 37 % kvinder og 3 % identificerede sig som andet. Det er også omtrent den kønsfordeling der var i tilbuddene i 2024, hvor 59,4 % af de unge var mænd, 37 % var kvinder og 3,6 % identificerede sig som andet eller ønskede ikke at oplyse deres køn.

I forhold til beskæftigelse har 32 % af de unge, der har besvaret spørgeskemaet, angivet, at de er under uddannelse. 36 % har svaret, at de er i arbejde, 11 % er jobsøgende og 22 % har angivet 'andet', hvilke kan dække over sygemelding eller at være i praktik. Ud af de unge, der besøgte Ventilen i 2024, var 62,5 % i gang med en uddannelse, 22,5 % i arbejde, 10,5 % ledige og 4,5 % havde angivet deres beskæftigelse som andet. Det vil altså sige, at der var færre unge, som var under uddannelse, der besvarede spørgeskemaet, set i forhold til, hvem der besøgte tilbuddet i løbet af året.

Vi vurderer, at de unge, der har besvaret spørgeskemaet, generelt repræsenterer de unge, der benytter Ventilens tilbud. Det vurderer vi ud fra den løbende registrering foretaget i løbet af 2024 inden for parametrene, køn, alder og beskæftigelse.

Interviews

For at opnå en mere dybdegående og detaljeret beskrivelse af de unges oplevelse af at benytte et af Ventilens tilbud, har vi foretaget individuelle interviews. Forud for interviewene blev der udarbejdet en semistruktureret interviewguide for henholdsvis mødesteder og KOMsammen.

Her er den unge blevet spurgt ind til de samme tematikker, som var gennemgående i spørgeskemaet. Vi har samtidig kigget på resultaterne fra spørgeskemaet og identificeret hvilke emner, der var behov for at få uddybet.

Vi foretog fem individuelle interviews med unge fra fire mødesteder fordelt over hele landet. De unge der har deltaget i et interview, er blevet udvalgt på baggrund af, at de har haft lyst til at deltage. Vi har i det spørgeskema de har besvaret adspurgt dem, og de har haft lyst til at deltage. Derudover har nogle af de frivillige adspurgt de unge, der kommer i tilbuddene, om de kunne have lyst til at deltage i en samtale om deres oplevelse af at komme i et af Ventilens tilbud.

Da ensomhed kan være et sårbart emne for mange at tale om, har det været vigtigt for os, at det har været den unges eget valg at deltage – også så de har haft mod på at snakke om det. Vi er klar over, at man med denne metode oftest vil finde unge, der har mere overskud, eftersom de melder sig til at deltage, men førnævnte forbehold har vægtet højere. Desuden har vi sikret en vis form for repræsentativitet, da de unge, der stillede op til interviews, ift. køn, alder og beskæftigelse svarer til den generelle kønsfordeling, aldersgennemsnit og beskæftigelse blandt de unge, der besøgte vores tilbud i 2024. Det varierer ligeledes hvor lang tid de unge, der har stillet op til interview, har benyttet sig af Ventilens tilbud. De unge, der har deltaget i interviews, fremgår i pseudonymiseret form nedenfor:

- Valdemar er 22 år og har været i tilbuddet i 1 år.
- Aske er 22 år og har været i tilbuddet i 1,5 år.
- Sofie er 18 år og har været i tilbuddet i 8 måneder.
- Jakob er 21 år og har været i tilbuddet i 1 år.
- Markus er 25 år og har været i tilbuddet i 3,5 år.

De fem interview er foretaget af ansatte på Ventilens Danmarks sekretariat, der har erfaring med at udføre dem. Alle interviews har fundet sted i de respektive tilbuds lokaler inden en åbningsgang for at sikre, at de unge har følt sig trygge, samt at de har haft mulighed for at snakke med de frivillige om oplevelsen efterfølgende. Interviewene blev optaget og transskriberet med samtykke fra de unge. Herefter er relevante citater blevet udvalgt til rapporten for at udfolde

resultaterne fra spørgeskemaet med mere dybdegående beskrivelser af de unges oplevelser af at benytte tilbuddet. Citaterne er blevet let tilrettet for forståelsens skyld.

Fokusgruppe

Udover at afdække de unges oplevelse af at benytte tilbuddene, har vi som noget nyt i år afholdt en fokusgruppe, hvis formål var at afdække de unges oplevelse af et ungdomsliv. Dette sker med afsæt i, at vi som en del af Ventilens strategi 2025-27 ønsker at formidle mere viden om unge og ensomhed.

Fokusgruppen var organiseret således, at to ansatte fra sekretariatet stod for faciliteringen, hvoraf den ene agerede facilitator, der forklarede og satte øvelserne i gang, og den anden var observatør, som noterede og stillede opfølgende spørgsmål. I fokusgruppen deltog fire unge. Derud var tre frivillige fra det respektive tilbud til stede, som hjalp med faciliteringen. De unge, der deltog i fokusgruppen, fremgår i pseudonymiseret form nedenfor:

- Lukas
- Elias
- Anna
- Mia

Fokusgruppen blev indledt med en introduktion af dens formål og præsentation af de ansatte fra sekretariatet. Dernæst blev de unge bedt om at underskrive samtykkeerklæringer for deres deltagelse. Selvom mange af de unge i tilbuddene i forvejen kender hinanden, fordi de benytter dem jævnligt, var det stadig vigtigt, at de følte sig trygge med hinanden, så de var mere komfortable i at åbne op. Derfor skulle de i en opvarmningsøvelse præsentere hinanden ved først at interviewe deres sidemakker, og derefter fortælle om denne til resten af gruppen. Udover denne opvarmningsøvelse var fokusgruppen centreret om to øvelser. Den første af de to var, at de unge skulle lave en visuel collage, der skitserede, hvordan de oplever at være ung i dag. De unge blev opdelt i to hold, og efter collagerne var blevet produceret, mødtes alle samlet. Her var der mulighed for at uddybe elementer fra collagerne og stille nysgerrige spørgsmål til disse.

Den anden øvelse var, at de unge anonymt kunne stille spørgsmål til hinanden. Dette foregik ved, at de unge alle skulle skrive et spørgsmål ned. Herefter gik papirerne med spørgsmål på tur, så alle de unge til sidst havde svaret på alle spørgsmål. For at sikre, at svarene, de unge gav, var anonyme, blev de bedt om at folde papiret, hver gang de havde besvaret spørgsmålet, så deres svar ikke fremgik.

Som afslutning på fokusgruppen evaluerede de unge aktiviteterne. Der var en udpræget stemning af, at det havde været en rar oplevelse. De unge fandt det behageligt at kunne dele ud om deres tanker og føle sig spejlet i dem, samt at høre de andres perspektiver. Af denne grund vil vi forsøge også at afholde fokusgrupperne fremadrettet. Derudover vil vi opfordre de frivillige til at afholde flere temaaftener, hvor de i samspil med de unge kan komme dybere ind på de tanker og følelser, der fylder hos dem.

Anonymitet

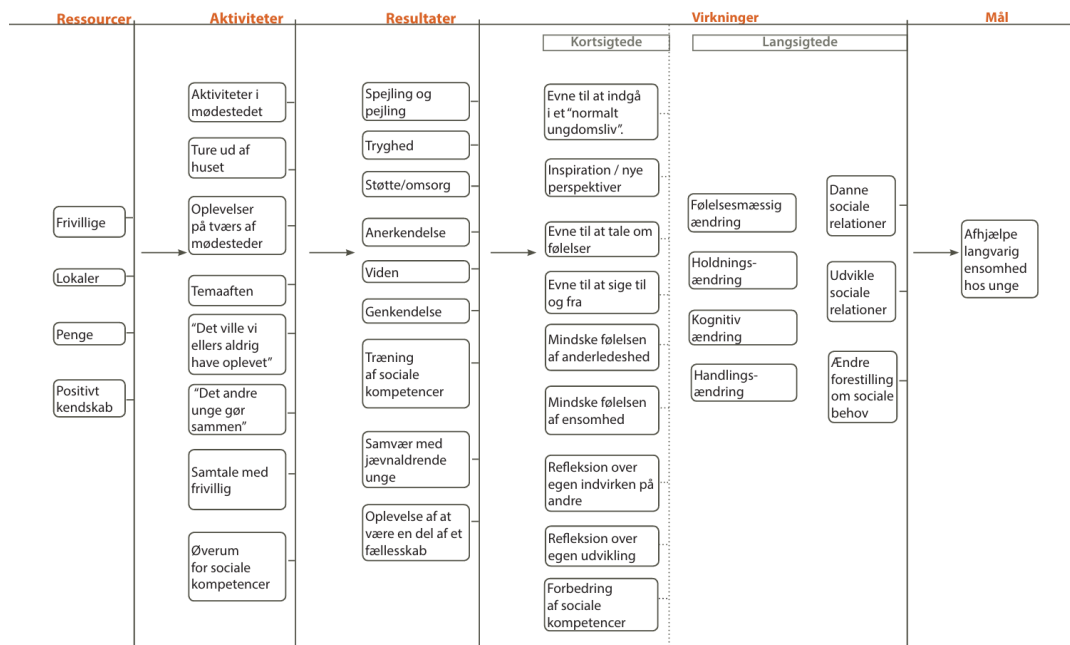
En af retningslinjerne i Ventilens tilbud er, at den unge skal have mulighed for at være anonym, og det har derfor også været gældende i de unges besvarelse af spørgeskemaet og i deltagelse i interviews eller fokusgruppe i forbindelse med vores evalueringsarbejde.

Når de unge besvarer spørgeskemaet, bliver de tildelt et tilfældigt numerisk ID af survey-programmet. De unge skriver derudover selv en kode, hvori der indgår forbogstavet i deres fars og mors for- og efternavn, efterfulgt af tallene fra den unges egen fødselsmåned. På den måde er det ikke muligt at identificere, hvem den unge er, og hermed sikrer vi deres anonymitet. Det er desuden kun ansatte på Ventilen Danmarks sekretariat, der har adgang til de anonyme besvarelser af spørgeskemaet. De ansatte har ingen relation til de unge og kommer ikke i de lokale tilbud. Besvarelserne af spørgeskemaundersøgelsen håndteres desuden i overensstemmelse med gældende GDPR-lovgivning. For at sikre de unges anonymitet i rapporten indgår et alias for deres navn, så det ikke er muligt at identificere dem. Deres alder og tid de har benyttet tilbuddet, er dog korrekt. Det er ligeledes ikke oplyst, hvilket tilbud de kommer i samt deres beskæftigelse. De unges beskæftigelsesstatus er dog repræsentativ for den generelle sammensætning af unge i tilbuddene.

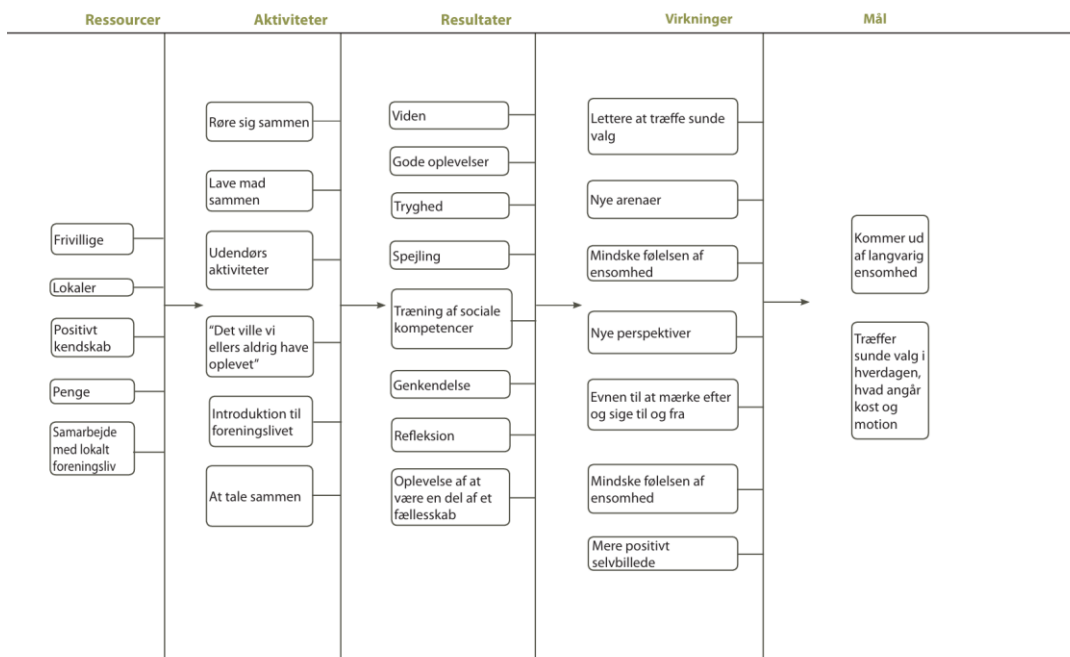
Bilag

Bilag 1: Ventilens forandringsteori for mødesteder og KOMsammen

FORANDRINGSTEORI FOR VENTILENS MØDESTEDER



FORANDRINGSTEORI FOR VENTILENS KOMSAMMEN-TILBUD



Bilag 2: Oversigt over besvarelser fra tilbud

- Ventilen Aalborg
- Ventilen Aarhus
- Ventilen Esbjerg
- Ventilen Frederiksberg
- Ventilen Hillerød
- Ventilen København
- Ventilen Næstved
- Ventilen Odense
- Ventilen Roskilde
- Ventilen Sønderborg
- Ventilen Vejle
- Ventilen Viborg
- KOMsammen Silkeborg
- KOMsammen Skive

Bilag 3: Målgruppebeskrivelse – Ventilens mødesteder

Ventilens mødesteder gør den største forskel, når de unge som kommer i tilbuddene, stemmer overens med målgruppen. Det sikrer spejling og genkendelse mellem de unge, og at aktiviteterne kan gennemføres indenfor rammerne som de frivillige stiller til rådighed og de kompetencer de har.

Formålet med målgruppebeskrivelsen er at tydeliggøre, hvem Mødestedernes målgruppe er og hvad der karakteriserer den. Anvendelse af Målgruppebeskrivelsen sikrer, at de unge der kommer i mødestedet, stemmer overens med Ventilens forandringsteori, retningslinjer og metoder for mødestederne. Både når de unge starter efter den første, indledende samtale – og senere, hvis der bliver behov for at revurdere unges deltagelse.

Målgruppebeskrivelsen indeholder

- 1. Målgruppen for Ventilens Mødesteder**
- 2. Forklaring til Målgruppebeskrivelsen**
- 3. Viderehenvielse**
- 4. Eksempler til refleksion til Mødestedsfrivillige**

Målgruppen for Ventilens Mødesteder

Målgruppen for Ventilens Mødesteder er...

- Unge mellem 15-25 år
- Unge der oplever ensomhed som den primære problemstilling i deres hverdag
- Unge, der har lyst til at arbejde sig ud af ensomheden sammen med andre

Unge i målgruppen karakteriseres ved, at de har overskud og ressourcer til...

- at deltage i mødestedets aktiviteter indenfor de rammer som de frivillige sætter
- at deltage i gruppebaseret aktiviteter af 2-4 timers varighed
- at indgå i samværet med resten af ungegruppen
- at deltage selvstændigt uden en støtteperson
- at begå sig på dansk, da det er fællessproget for aktiviteterne

Samtidig karakteriseres unge i målgruppen ved at de ikke...

- har et aktivt misbrug
- har andre sociale problemstillinger, som fylder *så meget*, at de ikke kan forholde sig til ensomheden og/ eller deltage i aktiviteterne med resten af ungegruppen
- har psykiske eller kognitive diagnoser eller handicaps, som fylder *så meget*, at de ikke kan forholde sig til de andre unges behov og dynamikken i gruppen, eller kræver større sær hensyn end de frivillige kan imødekomme
- søger et traumefællesskab
- har en grænseoverskridende adfærd overfor de øvrige unge og/eller frivillige

Der forventningsafstemmes med de unge om at...

- de ønsker at arbejde med deres ensomhed via aktiviteter sammen med andre
- at de forstår hvad de går ind til, når de starter i Ventilen
- at de selv har lysten til at komme i mødestedet – også selvom de har fået hjælp af nogen til at finde derhen
- at mødestedet er et øverum for sociale kompetencer
- at de kan og vil overholde mødestedets spilleregler og Ventilens samværs politik

Når den unge er udenfor målgruppen, eller det af anden årsag vurderes uhensigtsmæssigt for den unge at komme i Ventilen, vil vi altid:

- anerkende den unge for det store skridt det er at søge hjælp
- forsøge at skabe en *anden* succesoplevelse end vi kan tilbyde i mødestedet
- fortælle at det ikke er den unge, der er "forkert" men mødestedets rammer, som ikke er de rette
- hjælpe den unge videre til den *rette* hjælp i andre tilbud

Forklaring til Målgruppebeskrivelsen for Mødesteder

Hvem er de unge?

Alder: De unge som kommer i mødestedet, oplever ensomhed og er i alderen 15-25 år.

At de unge er indenfor aldersspændet, skal sikre spejling. Den nedre aldersgrænse på 15 år, er fordi vi ikke indhenter børneattester.

Unge der er kommet i mødestedet *før*, de er fyldt 25 år, kan få dispensation af det lokale mødested til og med den unge er 27, hvis behovet er der.

Følelsen af ensomhed:

De unge skal opleve ensomhed. Ensomhed i Ventilens mødesteder defineres som den negative følelse der opstår, når dine sociale relationer ikke lever op til de behov, du har for sociale relationer.

Definitionen af ensomhed betyder at:

Ensomhed er en følelse, der er subjektiv og forskellige fra ung til ung. Det er ikke noget, man kan se udefra. Derfor er det kun den unge selv der ved, hvad den unge føler og ved om, den unge føler sig ensom eller ej

Unge har forskellige sociale behov. Nogle unge kan trives med få gode venner, mens andre unge har brug for flere tætte relationer for, at de ikke skal føle sig ensomme. Derfor er det ikke muligt at bedømme, hvor ensomme de unge er ud fra om, de har mange eller få sociale relationer

Lyst til forandring:

De unge skal selv ønske at komme i tilbuddet. Hvis forældre, støttekontaktpersoner eller andre tager kontakten eller følger den unge til mødestedet den første gang, skal det afdækkes, at den unge også selv ser en

mening med at komme. Det gør man blandt andet ved, at den unge selv deltager i den indledende samtale uden fx sin forælder.

Den unge skal kunne se mening i, at Ventilens mødested er et øverum, hvor man kan træne sociale kompetencer – men at det kræver, at man selv vil det.

Hvad skal de unge kunne for at kunne deltage – ressourcer og overskud:

Det er vigtigt, at de unge har ressourcer til at komme i mødestedet. På den måde har alle unge de bedste forudsætninger for at kunne opleve en positiv udvikling i følelsen af ensomhed, deres relationer, selvværd og sociale færdigheder jf. Ventilens forandringsteori for mødesteder. Ressourcer defineres ud fra om den unge kan indgå i rammen for mødestedet, i fællesskabet/ gruppen og på egen hånd.

Ressourcer til at fungere indenfor rammen af et Mødested:

Rammen for Mødestedet er den, som de frivillige sætter. De er uddannet i at arbejde med gruppedynamik, aktiviteter som metode og ensomhed.

Der vil typisk være to frivillige på vagt, hvorfor det altid vil være hensynet til gruppen og aktiviteten som helhed, som de frivillige vægter over hensynet til den enkelte.

Derfor skal den unge kunne være med uden at skulle have omfattende individuel støtte fra de frivillige (men selvfølgelig er der plads til at kunne trække en frivillig til side til en snak om den enkeltes behov og udviklingsvej ind i gruppen).

Den unge skal kunne deltage aktivt i selve afviklingen af aktiviteten, da det er noget de frivillige gør sammen med ungegruppen. Fx deles man om opgaverne på en madlavningsaften så de frivillige ikke servicerer de unge.

Fordi vi har aktiviteter som metode, er det en forudsætning, at man kan og vil deltage i aktiviteterne. Der kan være aktiviteter, som de unge ikke føler sig lige trygge ved eller har interessen for, hvilket gerne må udfordre dem. I mødestedets trygge rammer er der plads til, at de unge kan se tingene an. Men de unge skal kunne se mening med at komme og turde prøve nye ting af i deres eget tempo.

For gruppedynamikkens skyld, er det hensigtsmæssigt at alle de unge er med fra start til slut. Derfor skal man også have ressourcerne til at være sammen med andre i den fulde åbningstid.

Ressourcer og overskud til at være del af en gruppe

Den unge skal kunne fungere under den præmis, at mødestedet er en gruppeaktivitet. Fællessproget for de unge i mødestedet er dansk, og det skal man kunne begå sig på for at kunne interagere med de andre unge.

Det er afgørende at den unge kan profitere af tilbuddet på en måde der samtidig bidrager til fællesskabet. De unge som kommer i Mødestedet bliver hjulpet til at blive medspillere i at skabe fællesskabet. Derfor skal de også kunne overholde de spilleregler som gælder i mødestedet – og gradvist også bidrage til fx at tage godt imod nye unge, inkludere alle i aktiviteterne og give plads til hinanden i fællesskabet – fx ved at de gerne vil øve sig i at tage plads i gruppen og give andre plads.

I mødestedet er de frivillige med til at skabe en tryk ramme, hvor de unge kan møde andre, der også føler sig ensomme. Mødestedet er et rum, hvor de unge kan øve sig i at danne relationer, udvikle deres selvværd og sociale færdigheder.

Det er i orden, at de unge ikke kan alting på forhånd hvad angår sociale kompetencer og selvværd – men de skal have forudsætningen for at arbejde med sig selv i relation til gruppen.

Ressourcer til selvstændig deltagelse i trykke rammer

Den unge skal kunne deltage på egen hånd uden en social støtteperson. Man må gerne blive fulgt hen til Mødestedet, men skal gå alene ind til den indledende samtale.

På den måde kan vores frivillige bedre vurdere, om den unge kan indgå i gruppen ud fra de rammer og frivillig hjælp, som de kan stille til rådighed – og om ønsket om at komme i Mødestedet kommer fra den unge selv eller fra andre.

Afgrænsninger af målgruppen

Det er ikke alle unge der har ressourcerne til at komme i mødestedet, og dermed heller ikke ville have gavn heraf.

Hvis de frivillige har en formodning om, at en ung ikke falder indenfor målgruppen, vil de undersøge og være nysgerrige på det ved den indledende samtale eller hvis den unges livssituation ændrer sig, mens de kommer i tilbuddet.

Hvis de unge ikke har de nødvendige forudsætninger og ressourcer til at deltage, kan ungegruppen som helhed få svært ved spejle sig i hinanden og der kan opstå uhensigtsmæssige gruppedynamikker. Det kan betyde, at nogle unge stopper med at komme, idet aktiviteterne og fællesskabet ikke er meningsfuldt for dem.

For de frivillige kan det blive udfordrende at drive mødestedet og de kan blive mødt af problemstillinger, som de ikke er klædt på til at håndtere.

Derfor skal vi afvise unge, hvor det ved den indledende samtale eller efter den unge er startet, vurderes, at den unge ikke har ressourcer og overskud til at deltage indenfor de rammer, som Mødestedet stiller op.

Afgrænsningen af målgruppen skal ske af hensyn til både de frivillige, den nuværende ungegruppe og ikke mindst den unge selv, som i stedet skal hjælpes til at få den rette hjælp.

Typiske årsager til at en ung falder udenfor målgruppen kan være:

Aktivt misbrug:

Hvis en ung har et aktivt misbrug, er det Ventilens tilgang, at den unge først og fremmest skal have hjælp til at arbejde sig ud af sit misbrug *før* vedkommende vil have ressourcerne til at kunne bidrage positivt ind i fællesskabet i Mødestedet og få noget ud af det selv.

Sociale problemstillinger:

Sociale problemstillinger kan handle om at være udsat på forskellig vis. Unge der har sociale problemstillinger, eller er udsatte i en sådan grad, hvor der ses behov for at den unge hjælpes gennem en professionel psykosocial indsats bør ikke komme i mødestedet. Ventilen udøver ikke professionel behandling.

Det væsentligste er at have for øje at, den sociale problemstilling eller udsathed ikke må overskygge den unges ressourcer til at arbejde med ensomheden, og/eller at spejlingen til den øvrige ungegruppe vurderes for svær pga. den unges livssituation. Også her er det en vurdering, at den sociale problemstilling kræver handling, som overskygger arbejdet med følelsen af ensomhed indenfor de rammer, som vi kan stille til rådighed i Mødestedet.

Psyiske eller kognitive diagnoser og handicap:

At have en psykisk diagnose eller et handicap er ikke i sig selv årsag til at en ung ikke er i målgruppen. Men det kan have betydning for den unges forudsætninger og ressourcer til at deltage indenfor de rammer, som Mødestedet kan stille til rådighed.

Det kan fx handle om, hvorvidt den unge har forudsætningerne til at forholde sig til de andre unges behov eller om der er en adfærd der kan påvirke gruppedynamikken negativt. Eksempelvis hvis den unge har en udadreagerende og voldsom adfærd, der gør andre mere "indadreagerende" unge utrygge.

Afsnittet ovenfor om, hvad man skal kunne for at komme, er en god rettesnor for, hvad vores frivillige skal være nysgerrige, når den unge nævner en diagnose eller et handicap.

Det er en forudsætning for gruppedynamikken, at man kan deltage uden en individuel social støtte, fordi det ikke er noget de frivillige har mulighed for at give.

Hvis man bruger tegnsprogstolk eller har en handicaphjælper/ ledsager med er det dog fint. Det er hensigtsmæssigt, at denne kan træde i baggrunden i forhold til dynamikken i gruppen – og det bør ikke være en nær pårørende, da det kan begrænse den unges ligeværdige deltagelse sammen med den jævnaldrende ungegruppe.

Traumefællesskab:

Nogle unge, der kæmper med svære problemstillinger, søger et traumefællesskab, hvor man bruger meget energi på at tale traumer igennem og spejler hinanden på de svære og tunge emner.

Ventilens mødested er ikke sådan et fællesskab, da det kan skræmme de unge der ikke ønsker denne form for spejling væk. Det kan overskygge målet om at Mødestedet skal hjælpe de unge ud af ensomheden og ikke fastholdelse dem i forskellige traumer og negative følelser.

Selvom mange unge, der oplever ensomhed også kan have traumer som mobning m.v. i bagagen, er det vigtigt at man også kan fokusere på det rare fællesskab, den sjove aktivitet eller de mindre tunge samtaler, når man kommer i Mødestedet. Der skal med andre ord være en balance i, hvor meget man taler om det tunge og det svære – og hvor meget man giver plads til det lette og positive i at komme i et trygt fællesskab.

Grænsesøgende og grænseoverskridende Adfærd:

At være grænsesøgende kan være en effekt af langvarig ensomhed og kan være et udtryk for manglende/ utrænede sociale færdigheder. De frivillige har altid ret til at vurdere, om en grænsesøgende adfærd påvirker dynamikken i

ungegruppen, så negativt, at den unge skal stoppe med at komme i Mødestedet.

Grænseoverskridende adfærd kan ikke accepteres i Ventilens Mødesteder. De frivillige vil altid tage en snak med en ung, der har handlet grænseoverskridende – og vil alt efter situationen afvise/ viderehenvise den unge eller guide den unge til at løse den konflikt som adfærden evt. medfører.

Her kan de frivillige især læne sig op ad Ventilens Samværspolitik og de lokale spilleregler som de har i deres Mødested.

Forventninger til de unge

For at sikre, at den unge er indenfor målgruppen, og at Mødestedet er det rette tilbud for den unge, vil der altid ske en forventningsafstemning ved den indledende samtale. Oplever de frivillige behovet for en forventningsafstemning efter, at den unge er startet i tilbuddet eller har kommet der længe, så kan forventningsafstemningen altid gentages.

Her anvender vores frivillige Målgruppebeskrivelsen, Guide til den indledende samtale og Evt. Guide til viderehenvvisning som hjælpeværktøjer til at vurdere, hvorvidt det er gavnligt for den unge og resten af ungegruppen at den unge kommer i tilbuddet.

Det er vigtigt at den unge kommer, fordi de gerne vil arbejde med deres ensomhedsfølelse og gøre en forskel i deres eget liv. Det er vigtigt, at de unge forstår rammen for fællesskabet og hvad de kan forvente af de frivillige, samt hvilke forventninger der er til deres deltagelse.

Det er ligeledes vigtigt, at den unge faktisk selv har lyst til at komme – og ikke kun kommer fordi en forælder har presset dem til det.

Og det er vigtigt at den unge forstår, at Mødestedet er et øverum – hvor man kan forvente tryghed og støtte – men at man får mest ud af det ved at komme flere gange, deltage i aktiviteterne og give fællesskabet en chance.

Viderehenvisning: Når den unge ikke skal komme i Mødestedet

Der kan være unge, som dukker op med problemstillinger, der ikke stemmer overens med, hvad vi kan hjælpe dem med i forhold til alvorlig ensomhed. At tage dem ind i mødestedet er ikke en holdbar situation for de unge selv, ungegruppen og frivilliggruppen. Viderehenvisning er derfor et vigtigt værktøj, når de unge er modige og rækker ud til os.

På den måde kan vi hjælpe de unge videre til den *rette* hjælp i andre regionale eller lokale tilbud.

Viderehenvielse kan bruges til den indledende samtale med nye unge, men også i mødestedet med unge, der allerede kommer. Det sker nemlig, at unge pludseligt oplever ændringer i deres livssituation eller ressourcer. I de situationer kan det blive relevant at revurdere om, det fortsat er meningsfuldt for de unge at deltage i mødestedet.

Eksempler til refleksion i frivilliggruppen

Eksempler på unge der har haft udfordringer ift. ressourcer og overskud, men som alligevel var indenfor målgruppen:

- En ung kunne deltage i en brætspilsaktivitet, selvom den unge i første omgang ikke var en aktiv spiller i brætspillet, men gerne vil sidde ved siden af og følge med. Den unge kan have behov for at se spillet og reglerne an. Her kan den unge spejle sig i, hvordan andre unge eller frivillige gør. Med tiden kan det være et udviklingspotentiale for den unge, hvor vedkommende får mulighed for at aflæse kropssprog, samtaler og brætspillets regler. Pludselig kan den unge være med i spillet på lige fod med de andre.
- En ung der oplever ensomhed fortalte til den indledende samtale, at hun godt kan have brug for at trække sig fra fællesskabet. Fx hvis hun bliver utilpas eller nervøs i en ny situation. Hun fortæller som det afgørende, er at hun godt kan overskue at vende tilbage til fællesskabet efter at have trukket sig.

Eksempler på unge der har kommet i et Mødested, men (måske) burde have været viderehenvist:

- En ung fortalte ved den indledende samtale om et kognitivt handicap og at han havde brug for hjælp til mange praktiske ting. Han fik alligevel lov at komme, fordi de frivillige oplevede at han følte sig meget ensom og ikke vidste, hvor de kunne henvise ham til. Efter kort tid fyldte behovet for hjælp alt for meget for de frivillige ift. deres opgave med at koordinere aktiviteten og understøtte den samlede gruppe, hvilket gik ud over deres overskud til også at imødekomme de andre unges behov.
- En ung, der var kommet i tilbuddet et stykke tid havde en tendens til at gå til og fra. Når han kom, gav det en sær dynamik, hvor han fyldte og dominerede meget i gruppen og ikke kunne indgå i de aktiviteter der var planlagt, men kun kunne tale om det der optog ham selv. De andre unge trak sig fra ham og han havde ikke forståelse for deres behov og mere indadvendte adfærd trods samtaler med de frivillige.
- En ung udøvede selvskade og delte billeder af det med et par andre unge i ungegruppen i håb om spejling og hjælp. De andre unge opfattede det som meget voldsomt og grænseoverskridende.
- En ung, der kom til den indledende samtale kunne kun gennemføre samtalen, hvis hans mor sad med. Han havde alt for svært ved at begå sig i sammenhænge uden moderen.

- En ung til en indledende samtale havde meget svært ved at forholde sig til, hvorfor han var kommet og virkede afvisende i sit kropssprog. Han kunne ikke sætte ord på, hvad han håbede der kunne komme ud af at være del af Mødestedet og virkede ikke klar til at forholde sig til, at indgå i en ungegruppe eller til at arbejde med sin ensomhed.
- En ung med et kognitivt handicap var langt fra alderssvarende med sine jævnaldrende. Der var ingen gensidig spejling mellem ham og de andre unge.
- En ung der fortalte om en gammel psykiatrisk diagnose, som hun ikke i den indledende samtale vurderede relevant – men som efter opstart kom til udtryk ved at hun havde utrolig svært ved at indgå i sociale relationer pga. en generel mistillid til andre som var baseret i hendes diagnose.
- En mindre gruppering af unge som kom sammen og hang ud, men som ikke ønskede at deltage i de aktiviteter der var på tale og skabte en negativ stemning omkring aktiviteterne og de frivilliges planlægning.

Hvorfor der bør der viderehenvises i ovenstående eksempler:

- Manglende ressourcer til at arbejde med sin ensomhed i mødestedet:
Hvis de unge ikke er et sted, hvor de kan forholde sig til, at de føler sig ensomme, har vi erfaret, at det unge ofte ikke er klar til at komme i mødestedet her og nu. De unge skal have evnerne til at kunne se mening med og være indstillet på at ville prøve at komme deres ensomhed til livs. Det er med til at sikre, at de kan udvikle sig i mødestedet.
- Manglende ressourcer til at kunne indgå i aktiviteter og fællesskabet:
Hvis en ung ikke kan se mening med, at ungegruppen udgør det primære fællesskab i mødestedet, men f.eks. udelukkende orienterer sig imod de frivillige kan det være en udfordring. De frivillige er ikke støttepædagoger, men tryghedsskabere og facilitatorer af aktiviteter, der kan have en positiv effekt på de unge i spejlingsfællesskabet. Hvis de unge ikke kan forstå den skelnen mellem ung og frivillig, kan det være et udtryk for, at den unge ikke kan deltage selvstændigt uden en støttekontaktperson i mødestedet.
- Uhensigtsmæssig adfærd:
Hvis en ung har en uhensigtsmæssig adfærd, virker grænsesøgende, dominerende og ikke formår at give plads til de andre unge, kan der opstå en uheldig gruppedynamik. Det kan skabe utryghed i ungegruppen og i frivilliggruppen. Det er vigtigt, at både unge og frivillige har lyst til at komme og kan føle sig trygge i mødestedet. Konsekvensen kan være, at nogle unge og frivillige stopper med at komme.
- Mødestedet er ikke et fritidstilbud:
Hvis en ung kommer i mødestedet af andre årsager end alvorlig ensomhed,

Bilag 4: Målgruppebeskrivelse – KOMsammen

KOMsammen gør den største forskel, når de unge som kommer i tilbuddene, stemmer overens med målgruppen. Det sikrer at de metoder og aktiviteter der er i KOMsammen virker. Det sikrer spejling og genkendelse mellem de unge, og at aktiviteterne kan gennemføres indenfor rammerne som de frivillige stiller til rådighed og de kompetencer de har.

Formålet med målgruppebeskrivelsen er at tydeliggøre, hvem KOMsammens målgruppe er og hvad der karakteriserer den. Anvendelse af Målgruppebeskrivelsen sikrer, at de unge der kommer i KOMsammenet, stemmer overens med Ventilens forandringsteori, retningslinjer og metoder for KOMsammenerne. Både når de unge starter efter den første, indledende samtale – og senere, hvis der bliver behov for at revurdere unges deltagelse.

Målgruppebeskrivelsen indeholder

- 5. Målgruppen for KOMsammen**
- 6. Forklaring til Målgruppebeskrivelsen**
- 7. Viderehenvielse**
- 8. Eksempler til refleksion til KOMsammen-frivillige**

Målgruppen for KOMsammen

Målgruppen for KOMsammen er...

- Unge mellem 15-30 år
- Unge der oplever ensomhed og/eller er socialt isolerede.
- Unge der ønsker at deltage i aktiviteter med fokus på en sundere livsstil
- Unge, der har lyst til at arbejde sig ud af ensomheden sammen med andre

Unge i målgruppen karakteriseres ved, at de har overskud og ressourcer til...

- at deltage i Komsammens aktiviteter indenfor de rammer som de frivillige sætter
- at have lyst og ressourcer til at deltage i motions- og kostrelaterede aktiviteter med andre unge.
- at deltage i delvist gruppebaseret aktiviteter af 2-4 timers varighed
- at indgå i samværet med resten af ungegruppen
- at deltage selvstændigt uden en støtteperson
- at begå sig på dansk, da det er fællessproget for aktiviteterne

Samtidig karakteriseres unge i målgruppen ved at de ikke...

- har et aktivt misbrug
- Har en aktiv spiseforstyrrelse
- har andre sociale problemstillinger, som fylder *så meget*, at de ikke kan forholde sig til ensomheden og/ eller deltage i aktiviteterne med resten af ungegruppen
- har psykiske eller kognitive diagnoser eller handicaps, som fylder *så meget*, at de ikke kan forholde sig til de andre unges behov og dynamikken i gruppen, eller kræver større sær hensyn til aktiviteterne end de frivillige kan imødekomme
- søger et traumefællesskab
- har en grænseoverskridende adfærd overfor de øvrige unge og/eller frivillige

Der forventningsafstemmes med de unge om at...

- de ønsker at arbejde med deres ensomhed via aktiviteter sammen med andre
- at de ønsker at deltage i motions- og kostrelaterede aktiviteter med andre unge.
- at de forstår hvad de går ind til når de starter i Ventilen
- at de selv har lysten til at komme i KOMsammen – også selvom de har fået hjælp af nogen til at finde derhen
- at de kan og vil overholde Komsammens spilleregler og Ventilens samværs politik

Når den unge er udenfor målgruppen, eller det af anden årsag vurderes uhensigtsmæssigt for den unge at komme i Ventilen, vil vi altid:

- anerkende den unge for det store skridt det er at søge hjælp
- forsøge at skabe en *anden* succesoplevelse end vi kan tilbyde i KOMsammen
- fortælle at det ikke er den unge, der er "forkert" men KOMsammens rammer, som ikke er de rette
- hjælpe den unge videre til den *rette* hjælp i andre tilbud

Forklaring til Målgruppebeskrivelsen for KOMsammen

Hvem er de unge?

Alder:

De unge som kommer i KOMsammen, oplever ensomhed og er i alderen 15-30 år.

At de unge er indenfor aldersspændet, skal sikre spejling. Den nedre aldersgrænse på 15 år, er fordi vi ikke indhenter børneattester.

Der er ikke mulighed for dispensation på alder.

Følelsen af ensomhed:

De unge skal opleve ensomhed. Ensomhed i Ventilens KOMsammener defineres som den negative følelse der opstår, når dine sociale relationer ikke lever op til de behov, du har for sociale relationer.

Definitionen af ensomhed betyder at:

Ensomhed er en følelse, der er subjektiv og forskellige fra ung til ung. Det er ikke noget, man kan se udefra. Derfor er det kun den unge selv der ved, hvad den unge føler og ved om, den unge føler sig ensom eller ej

Unge har forskellige sociale behov. Nogle unge kan trives med få gode venner, mens andre unge har brug for flere tætte relationer for, at de ikke skal føle sig ensomme. Derfor er det ikke muligt at bedømme, hvor ensomme de unge er ud fra om, de har mange eller få sociale relationer

Ensomheden behøves ikke at være den primære problemstilling men de unge der kommer i KOMsammen skal kende til følelsen.

Lyst til forandring:

De unge skal selv ønske at komme i tilbuddet. Hvis forældre, støttekontaktpersoner eller andre tager kontakten eller følger den unge til KOMsammenet den første gang, skal det afdækkes at den unge også selv ser en mening med at komme. Det gør man blandt andet ved, at den unge selv deltager i den indledende samtale uden fx sin forælder.

Den unge skal samtidig kunne se mening i, at Komsammen er et øverum, hvor man kan træne sociale kompetencer samt have fokus på en sundere livsstil – men at det kræver at man selv vil det.

Hvad skal de unge kunne for at kunne deltage – ressourcer og overskud:

Det er vigtigt, at de unge har ressourcer til at komme i KOMsammen. På den måde har alle unge de bedste forudsætninger for at kunne opleve en positiv udvikling i følelsen af ensomhed, deres relationer, selvværd og sociale færdigheder og følelsen af en sundere livsstil jf. Ventilens forandringsteori for KOMsammen.

Ressourcer defineres ud fra om den unge kan indgå i rammen for KOMsammen, i fællesskabet/ gruppen og på egen hånd.

Ressourcer til at fungere indenfor rammen af KOMsammen:

Rammen for KOMsammen er den, som de frivillige sætter. De er uddannet i at arbejde med gruppedynamik, aktiviteter som metode, ensomhed og sund livsstil.

Der vil typisk være to frivillige på vagt, hvorfor det altid vil være hensynet til gruppen og aktiviteten som helhed, som de frivillige vægter over hensynet til den enkelte.

Derfor skal den unge kunne være med uden at skulle have omfattende individuel støtte fra de frivillige (men selvfølgelig er der plads til at kunne trække en frivillig til side til en snak om den enkeltes behov og udviklingsvej ind i gruppen).

Den unge skal kunne deltage aktivt i selve afviklingen af aktiviteten, da det er noget de frivillige gør sammen med ungegruppen. Fx deles man om opgaverne på en madlavningsaften så de frivillige ikke servicerer de unge.

Fordi vi har aktiviteter som metode, er det en forudsætning, at man kan og vil deltage i aktiviteterne. Der kan være aktiviteter, som de unge ikke føler sig lige trygge ved eller har interessen for, hvilket gerne må udfordre dem. I KOMsammens trygge rammer er der plads til, at de unge kan se tingene an. Men de unge skal kunne se mening med at komme og turde prøve nye ting af i deres eget tempo.

For gruppedynamikkens skyld, er det hensigtsmæssigt at alle de unge er med fra start til slut. Derfor skal man også have ressourcerne til at være sammen med andre i den fulde åbningstid.

Ressourcer og overskud til at være del af en gruppe

Den unge skal kunne fungere under den præmis, at KOMsammen er en gruppeaktivitet. Fællessproget for de unge i KOMsammen er dansk, og det skal man kunne begå sig på for at kunne interagere med de andre unge.

Det er afgørende at den unge kan profitere af tilbuddet på en måde der samtidig bidrager til fællesskabet. De unge som kommer i KOMsammen bliver hjulpet til at blive medspillere i at skabe fællesskabet. Derfor skal de også kunne overholde de spilleregler som gælder i KOMsammen– og gradvist også bidrage til fx at tage godt imod nye unge, inkludere alle i aktiviteterne og give plads til hinanden i fællesskabet – fx ved at de gerne vil øve sig i at tage plads i gruppen og give andre plads.

I KOMsammen er de frivillige med til at skabe en tryk ramme, hvor de unge kan møde andre, der også føler sig ensomme. KOMsammen er et rum, hvor de unge kan øve sig i at danne relationer, udvikle deres selvværd og sociale færdigheder og have fokus på bevægelse og sund kost.

Det er i orden, at de unge ikke kan alting på forhånd hvad angår sociale kompetencer og selvværd – men de skal have forudsætningen for at arbejde med sig selv i relation til gruppen.

Ressourcer til selvstændig deltagelse i trygge rammer

Den unge skal kunne deltage på egen hånd uden en social støtteperson. Man må gerne blive fulgt hen til KOMsammenet, men skal kunne gå alene ind til den indledende samtale.

På den måde kan vores frivillige bedre vurdere, om den unge kan indgå i gruppen ud fra de rammer og frivillig hjælp, som de kan stille til rådighed – og om ønsket om at komme i KOMsammenet kommer fra den unge selv eller fra andre.

I KOMsammen er fokus også på bevægelse. KOMsammens frivillige vil i videst muligt omfang forsøge at skabe aktiviteter der inkluderer alle uanset niveau og evt fysiske handicaps. Der kan dog være tilfælde hvor et fysisk handicap vil gøre det svært at deltage i enkelte aktiviteter.

Afgrænsninger af målgruppen

Det er ikke alle unge der har ressourcerne til at komme i KOMsammen, og dermed heller ikke ville have gavn heraf.

Hvis de frivillige har en formodning om at en ung ikke falder indenfor målgruppen, vil de undersøge og være nysgerrige på det ved den indledende samtale eller hvis den unges livssituation ændrer sig, mens de kommer i tilbuddet.

Hvis de unge ikke har de nødvendige forudsætninger og ressourcer til at deltage, kan ungegruppen som helhed få svært ved spejle sig i hinanden og der kan opstå uhensigtsmæssige gruppedynamikker. Det kan betyde, at nogle unge stopper med at komme, idet aktiviteterne og fællesskabet ikke er meningsfuldt for dem.

For de frivillige kan det blive udfordrende at drive KOMsammen og de kan blive mødt af problemstillinger, som de ikke er klædt på til at håndtere.

Derfor skal vi afvise unge, hvor det ved den indledende samtale eller efter den unge er startet, vurderes at den unge ikke har ressourcer og overskud til at deltage indenfor de rammer, som KOMsammen stiller op.

Afgrænsningen af målgruppen skal ske af hensyn til både de frivillige, den nuværende ungegruppe og ikke mindst den unge selv, som i stedet skal hjælpes til at få den rette hjælp.

Typiske årsager til at en ung falder udenfor målgruppen kan være:

Aktivt misbrug:

Hvis en ung har et aktivt misbrug, er det Ventilens tilgang, at den unge først og fremmest skal have hjælp til at arbejde sig ud af sit misbrug *før* vedkommende vil have ressourcerne til at kunne bidrage positivt ind i fællesskabet i KOMsammen og få noget ud af det selv.

Aktiv spiseforstyrrelse:

KOMsammens fokus er på en sundere livsstil. Hvis den unge har en aktiv spiseforstyrrelse eller overtræner, vil KOMsammen ikke være det rette tilbud.

Sociale problemstillinger:

Sociale problemstillinger kan handle om at være udsat på forskellig vis. Unge der har sociale problemstillinger, eller er udsatte i en sådan grad, hvor der ses

behov for at den unge hjælpes gennem en professionel psykosocial indsats bør ikke komme i mødestedet. Ventilen udøver ikke professionel behandling.

Det væsentligste er at have for øje at, den sociale problemstilling eller udsathed ikke må overskygge den unges ressourcer til at arbejde med ensomheden, og/eller at spejlingen til den øvrige ungegruppe vurderes for svær pga. den unges livssituation. Også her er det en vurdering, at den sociale problemstilling kræver handling, som overskygger arbejdet med følelsen af ensomhed indenfor de rammer, som vi kan stille til rådighed i Mødestedet.

Psykiske eller kognitive diagnoser og handicap:

At have en psykisk diagnose eller et handicap er ikke i sig selv årsag til at en ung ikke er i målgruppen. Men det kan have betydning for den unges forudsætninger og ressourcer til at deltage indenfor de rammer, som KOMsammen kan stille til rådighed.

Det kan fx handle om, hvorvidt den unge har forudsætningerne til at forholde sig til de andre unges behov eller om der er en adfærd der kan påvirke gruppedynamikken negativt.

Afsnittet ovenfor om, hvad man skal kunne for at komme, er en god rettesnor på hvor vores frivillige skal være nysgerrige når der nævnes en diagnose eller et handicap.

Det er en forudsætning for gruppedynamikken, at man kan deltage uden en individuel social støtte, fordi det ikke er noget de frivillige har mulighed for at give.

Hvis man bruger tegnsprogstolk eller har en handicaphjælper/ ledsager med er det dog fint. Det er hensigtsmæssigt at denne kan træde i baggrunden i forhold til dynamikken i gruppen – og det bør ikke være en nær pårørende, da det kan begrænse den unges ligeværdige deltagelse sammen med den jævnaldrende ungegruppe.

Traumefællesskab:

Nogle unge, der kæmper med svære problemstillinger, søger et traumefællesskab, hvor man bruger meget energi på at tale traumer igennem og spejler hinanden på de svære og tunge emner.

KOMsammen er ikke sådan et fællesskab, da det kan skræmme de unge der ikke ønsker denne form for spejling væk. Det kan overskygge målet om at

KOMsammen skal hjælpe de unge ud af ensomheden og ikke fastholdelse dem i forskellige traumer og negative følelser.

Selvom mange unge, der oplever ensomhed også kan have traumer som mobning m.v. i bagagen, er det vigtigt at man også kan fokusere på det rare fællesskab, den sjove aktivitet eller de mindre tunge samtaler når man kommer i KOMsammen. Der skal med andre ord være en balance i hvor meget man taler om det tunge og det svære – og hvor meget man giver plads til det lette og positive i at komme i et trygt og rart fællesskab.

Grænsesøgende og grænseoverskridende Adfærd:

At være grænsesøgende kan være en effekt af langvarig ensomhed og kan være et udtryk for manglende/ utrænede sociale færdigheder. De frivillige har altid ret til at vurdere, om en grænsesøgende adfærd påvirker dynamikken i ungegruppen så negativt, at den unge skal stoppe med at komme i KOMsammen.

Grænseoverskridende adfærd kan ikke accepteres i KOMsammen. De frivillige vil altid tage en snak med en ung, der har handlet grænseoverskridende – og vil alt efter situationen afvise/ viderehenvise den unge eller guide den unge til at løse den konflikt som adfærden evt. medfører.

Her kan de frivillige især læne sig op ad Ventilens Samværspolitik og de lokale spilleregler som de har i deres Ventil.

Forventninger til de unge

For at sikre, at den unge er indenfor målgruppen, og at KOMsammen er det rette tilbud for den unge vil der altid ske en forventningsafstemning ved den indledende samtale. Oplever de frivillige behovet efter at den unge er startet i tilbuddet eller har kommet der længe, så kan forventningsafstemningen altid gentages.

Her anvender vores frivillige Målgruppebeskrivelsen, Guide til den indledende samtale og Evt. Guide til viderehenvisning som hjælpeværktøjer til at vurdere om det er gavnligt for den unge og resten af ungegruppen at den unge kommer i tilbuddet.

Det er vigtigt at den unge kommer fordi de gerne vil arbejde med deres ensomhedsfølelse deltage i motions og kostrelaterede aktiviteter, og gøre en forskel i deres eget liv. Det er vigtigt at de unge forstår rammen for fællesskabet og hvad de kan forvente af de frivillige, samt hvilke forventninger der er til deres deltagelse.

Det er ligeledes vigtigt, at den unge faktisk selv har lyst til at komme – og ikke kun kommer fordi en forælder har presset dem til det.

Og det er vigtigt at den unge forstår, at KOMsammen er et øverum – hvor man kan forvente tryghed og støtte – men at man får mest ud af det ved at komme flere gange, deltage i aktiviteterne og give fællesskabet en chance.

Viderehenvvisning: Når den unge ikke skal komme i KOMsammenet

Der kan være unge, som dukker op med problemstillinger, der ikke stemmer overens med, hvad vi kan hjælpe dem med i forhold til sund livsstil og ensomhed. At tage dem ind i KOMsammen er ikke en holdbar situation for de unge selv, ungegruppen og frivilliggruppen. Viderehenvvisning er derfor et vigtigt værktøj, når de unge er modige og rækker ud til os. På den måde kan vi hjælpe de unge videre til den *rette* hjælp i andre regionale eller lokale tilbud.

Viderehenvvisning kan bruges til den indledende samtale med nye unge, men også med unge, der allerede kommer. Det sker nemlig, at unge pludseligt oplever ændringer i deres livssituation eller ressourcer. I de situationer kan det blive relevant at revurdere om, det fortsat er meningsfuldt for de unge at deltage i KOMsammen.

Eksempler til refleksion i frivilliggruppen

Eksempler på unge der har haft udfordringer ift. ressourcer og overskud, men som alligevel var indenfor målgruppen:

- En ung kunne deltage i rundbold, selvom den unge i første omgang ikke var en aktiv spiller, men gerne vil sidde ved siden af og følge med. Den unge kan have behov for at se spillet og reglerne an. Her kan den unge spejle sig i, hvordan andre unge eller frivillige gør. Med tiden kan det være et udviklingspotentiale for den unge, hvor vedkommende får mulighed for at aflæse kropssprog, samtaler og spillets regler. Pludselig kan den unge være med i spillet på lige fod med de andre.
- En unge der oplever ensomhed fortalte til den indledende samtale, at hun godt kan have brug for at trække sig fra fællesskabet. Fx hvis hun bliver utilpas eller nervøs i en ny situation. Hun fortæller som det afgørende, er at hun godt kan overskue at vende tilbage til fællesskabet efter at have trukket sig.

Eksempler på unge der har kommet i et KOMsammen, men (måske) burde have været viderehenvist:

- En ung fortalte ved den indledende samtale om et kognitivt handicap og at han havde brug for hjælp til mange praktiske ting. Han fik alligevel lov at komme, fordi de frivillige oplevede at han følte sig meget ensom og ikke vidste, hvor de kunne henvise ham til. Efter kort tid fyldte behovet for hjælp alt for meget for de frivillige ift. deres opgave med at koordinere aktiviteten og understøtte den samlede gruppe, hvilket gik ud over deres overskud til også at imødekomme de andre unges behov
- En ung der ikke ville deltage i bevægelsesaktiviteter. Hun fortæller gentagende gange at hun ikke deltager i aktiviteterne fordi hun ikke ønsker at have fokus på en sundere livsstil. Dette gør det svært at gennemfører aktiviteterne og påvirker resten af ungegruppen.
- En ung, der var kommet i tilbuddet et stykke tid havde en tendens til at gå til og fra. Når han kom, gav det en sær dynamik, hvor han fyldte og dominerede meget i gruppen og ikke kunne indgå i de aktiviteter der var planlagt, men kun kunne tale om det der optog ham selv. De andre unge trak sig fra ham og han havde ikke forståelse for deres behov og mere indadvendte adfærd trods samtaler med de frivillige.
- En ung udøvede selvskade og delte billeder af det med et par andre unge i ungegruppen i håb om spejling og hjælp. De andre unge opfattede det som meget voldsomt og grænseoverskridende.

- En ung, der kom til den indledende samtale kunne kun gennemføre samtalen, hvis hans mor sad med. Han havde alt for svært ved at begå sig i sammenhænge uden moderen.
- En ung til en indledende samtale havde meget svært ved at forholde sig til, hvorfor han var kommet og virkede afvisende i sit kropssprog. Han kunne ikke sætte ord på, hvad han håbede der kunne komme ud af at være del af KOMsammen og virkede ikke klar til at forholde sig til, at indgå i en ungegruppe eller til at arbejde med sin ensomhed.
- En ung med et kognitivt handicap var langt fra alderssvarende med sine jævnaldrende. Der var ingen gensidig spejling mellem ham og de andre unge.
- En ung der fortalte om en gammel psykiatrisk diagnose, som hun ikke i den indledende samtale vurderede relevant – men som efter opstart kom til udtryk ved at hun havde utrolig svært ved at indgå i sociale relationer pga. en generel mistillid til andre som var baseret i hendes diagnose.
- En mindre gruppering af unge som kom sammen og hang ud, men som ikke ønskede at deltage i de aktiviteter der var på tale og skabte en negativ stemning omkring aktiviteterne og de frivilliges planlægning.

Hvorfor der bør der viderehenvises i ovenstående eksempler:

- Manglende ressourcer til at arbejde med sin ensomhed i KOMsammen:
Hvis de unge ikke er et sted, hvor de kan forholde sig til, at de føler sig ensomme, har vi erfaret, at det unge ofte ikke er klar til at komme i KOMsammen her og nu. De unge skal have evnerne til at kunne se mening med og være indstillet på at ville prøve at komme deres ensomhed til livs. Det er med til at sikre, at de kan udvikle sig i KOMsammen.
- Manglende ønsker eller ressourcer til at indgå i aktiviteter om en sundere livsstil
Hvis en ung ikke ønsker eller har ressourcer til at indgå i motions og kostrelaterede aktiviteter er KOMsammen ikke det rigtige tilbud. Det er ikke et krav at den unge omlægger sin livsstil eller er lige begejstret for alle aktiviteter, men den unge skal have en forståelse for og ønske om at deltage i de formålsbestemte aktiviteter.
- Manglende ressourcer til at kunne indgå i aktiviteter og fællesskabet:
Hvis en ung ikke kan se mening med, at ungegruppen udgør det primære fællesskab i KOMsammen, men f.eks. udelukkende orienterer sig imod de frivillige kan det være en udfordring. De frivillige er ikke støttepædagoger, men tryghedsskabere og facilitatorer af aktiviteter, der kan have en positiv effekt på de unge i spejlingsfællesskabet. Hvis de unge ikke kan forstå den skelnen mellem ung og frivillig, kan det være et udtryk for, at den unge ikke kan deltage selvstændigt uden en støttekontaktperson i KOMsammen.
- Uhensigtsmæssig adfærd:
Hvis en ung har en uhensigtsmæssig adfærd, virker grænsesøgende, dominerende og ikke formår at give plads til de andre unge, kan der opstå en uheldig gruppedynamik. Det kan skabe utryghed i ungegruppen og i frivilliggruppen. Det er vigtigt, at både unge og frivillige har lyst til at komme og kan føle sig trygge i KOMsammenet. Konsekvensen kan være, at nogle unge og frivillige stopper med at komme.

Bilag 5: Spørgeskema

Hjælp os med at gøre tilbuddene bedre!

Vi vil meget gerne vide noget om, hvad du synes om at komme i tilbuddet, og hvad du får ud af det. Spørgeskemaet bliver uddelt til alle unge i Ventilens Mødesteder og KOMsammen landet over, og skal hjælpe os med at forbedre tilbuddene. Det er selvfølgelig helt op til dig selv, om du vil besvare spørgeskemaet, men vi håber du har lyst til at hjælpe. **Din besvarelse er anonym.**

Det er udelukkende udvalgte ansatte på Ventilens sekretariat, der ser skemaerne, og de kan ikke se, hvem der har besvaret hvilket skema. Vi ved godt, at nogle af spørgsmålene kan være svære at svare på, men gør det så godt, du kan! Du kan også altid spørge de frivillige om hjælp.

Det tager omkring 10-12 minutter at udfylde spørgeskemaet, og vi håber, at du vil tage dig tid til at svare på alle spørgsmålene.

Når du besvarer spørgeskemaet:

Skriv **ikke** dit navn nogen steder da det er en **anonym** undersøgelse. Hvis du oplever, at nogle af spørgsmålene er svære at besvare, eller er mærkeligt formuleret, må du gerne skrive en kommentar sidst i spørgeskemaet. Send skemaet ved at trykke på '**Indsend**'.

Hvis der er noget, du er i tvivl om, så bed de frivillige om hjælp. På forhånd mange tak for hjælpen!

Hvis du stadig er i tilbuddet om et år, har du mulighed for at udfylde spørgeskemaet igen. For at vi kan sammenligne resultaterne fra år til år, vil vi derfor bede dig skrive en kode i det næste felt, så vi kan finde dit skema igen - uden at kende dit navn. Så kan vi se, om det hjælper at komme i tilbuddet over længere tid.

Koden skal bestå af:

1. Det første bogstav i din fars fornavn og efternavn
2. Det første bogstav i din mors fornavn og efternavn, og
3. Tallene i din egen fødselsmåned.

Eksempel: Søren Pedersen, Mia Pedersen og juli = SPMP07

Hvis du kun kender enten din fars eller mors navn udfylder du resten med X'er.

Eksempel: Karin Hansen og december = XXKH12

Hvis dine forældre har flere efternavne, er det forbogstavet i det sidste efternavn du skal bruge.

Først vil vi stille dig nogle baggrundsspørgsmål

Hvilket køn er du?

(1) ☐ Pige

(2) ☐ Dreng

(3) ☐ Andet

Hvor gammel er du?

Hvilket tilbud kommer du i?

Hvis du kommer i flere tilbud, så vælg det tilbud du primært kommer i

(1) ☐ Ventilen Aalborg

- (2) ☐ Ventilen Aarhus
- (3) ☐ Ventilen Esbjerg
- (4) ☐ Ventilen Frederiksberg
- (5) ☐ Ventilen Frederikshavn
- (6) ☐ Ventilen Gentofte
- (7) ☐ Ventilen Herning
- (8) ☐ Ventilen Hillerød
- (9) ☐ Ventilen Kolding
- (10) ☐ Ventilen København
- (11) ☐ Ventilen Næstved
- (12) ☐ Ventilen Odense
- (13) ☐ Ventilen Roskilde
- (14) ☐ Ventilen Sønderborg
- (15) ☐ Ventilen Vejle
- (16) ☐ Ventilen Viborg
- (17) ☐ KOMsammen København
- (18) ☐ KOMsammen Odense
- (19) ☐ KOMsammen Randers
- (20) ☐ KOMsammen Silkeborg

(21) ☐ KOMsammen Skive

(22) ☐ KOMsammen Svendborg

Hvad laver du til daglig?

Sæt kryds ved din primære beskæftigelse. Går du f.eks. på gymnasiet og har et fritidsarbejde ved siden af, skal du sætte kryds ved gymnasial uddannelse.

(1) ☐ Jeg går i 8., 9. eller 10. klasse

(2) ☐ Jeg går på FGU eller STU

(3) ☐ Jeg går på en gymnasial uddannelse (STX, HHX, HF, HTX, EUX)

(4) ☐ Jeg tager en erhvervsuddannelse (handelsskole, teknisk skole - ikke gymnasial)

(5) ☐ Jeg går på en videregående uddannelse

(6) ☐ Jeg arbejder

(7) ☐ Jeg er jobsøgende

(8) ☐ Andet (skriv her) _____

Hvor længe er du kommet i tilbuddet?

Sæt ét kryds ved den mulighed, der passer bedst på dig

(1) ☐ I dag er min første gang

(2) ☐ Ca. 1 måned

(3) ☐ Under et halvt år

(4) ☐ Mellem et halvt og et helt år

(5) ☐ 1-3 år

(6) ☐ Mere end 3 år

Hvor ofte kommer du i tilbuddet?

Sæt ét kryds ved den mulighed, der passer bedst på dig

(1) ☐ Jeg kommer hver gang eller næsten hver gang

(2) ☐ Jeg kommer over halvdelen af gangene

(3) ☐ Jeg kommer under halvdelen af gangene

(4) ☐ Jeg kommer sjældent

Hvordan fandt du frem til tilbuddet?

Sæt gerne flere krydser

(1) ☐ Jeg fandt det selv på internettet

(2) ☐ Jeg stødte på Ventilen på sociale medier (Facebook, Instagram eller andre sociale medier)

(3) ☐ Jeg så en plakat/folder i byen eller på skolen

(4) ☐ Jeg hørte om det eller blev henvist fra en person, jeg havde opsøgt for hjælp (læge, psykolog, studievejleder, kontaktperson eller lignende))

(5) ☐ Jeg hørte om det fra en person i min hverdag (lærer, pædagog, træner, underviser eller lignende)

(6) ☐ Jeg hørte om det fra én i min familie

(7) ☐ Jeg så noget om det i fjernsynet, i avisen eller hørte noget i radioen

(8) ☐ Jeg hørte om det fra Ventilens frivillige eller ansatte, som jeg mødte eller hørte et oplæg fra

(9) ☐ Jeg hørte om det gennem venner eller bekendte

(10) ☐ Jeg blev henvist af en Lift-vejleder

(11) ☐ Andet (skriv her) _____

I det næste vil vi gerne vide mere om, hvordan det er at komme i tilbuddet første gang, og hvad der er vigtigt, når der kommer nye unge til.

Hvad synes du er vigtigt, når man kommer i tilbuddet for første gang?

Vi ved at mange nye kun kommer én gang. Hvad tror du vi kan gøre for, at de kommer igen anden og tredje gang?

Her er nogle spørgsmål om, hvad det har betydet for dig at komme i tilbuddet - indtil videre.

Oplever du at være blevet mere eller mindre tilfreds med dig selv, efter du er begyndt at komme i tilbuddet?

(1) ☐ Meget mere tilfreds

(2) ☐ Lidt mere tilfreds

- (3) ☐ Det er det samme
- (4) ☐ Lidt mindre tilfreds
- (5) ☐ Meget mindre tilfreds
- (6) ☐ Ved ikke

Oplever du at være blevet bedre eller dårligere til at håndtere sociale situationer, efter du er begyndt at komme i tilbuddet?
Med sociale situationer menes f.eks. fester, gruppearbejde og andre situationer, hvor du er sammen med andre og nogle gange nye mennesker

- (1) ☐ Jeg er blevet meget bedre
- (2) ☐ Jeg er blevet lidt bedre
- (3) ☐ Det er det samme
- (4) ☐ Jeg er blevet lidt dårligere
- (5) ☐ Jeg er blevet meget dårligere
- (6) ☐ Ved ikke

Føler du dig mindre eller mere ensom, efter du er begyndt at komme i tilbuddet?
Her skal ensomhed forstås som en følelse, der opstår, når dit sociale behov ikke er opfyldt

- (1) ☐ Jeg føler mig meget mindre ensom
- (2) ☐ Jeg føler mig lidt mindre ensom
- (3) ☐ Det er det samme
- (4) ☐ Jeg føler mig lidt mere ensom

(5) ☐ Jeg føler mig meget mere ensom

(6) ☐ Ved ikke

Føler du, at du har fået nye bekendtskaber, du kan betro dig til, efter du er startet i tilbuddet?

(1) ☐ Ja

(2) ☐ Nej

(3) ☐ Det er det samme

(4) ☐ Ved ikke

Skriv gerne hvad du ellers får ud af at komme i tilbuddet

De næste spørgsmål omhandler sociale situationer

Har du i tilbuddet mødt andre unge, som du kan lave noget sammen med uden for tilbuddets åbningstider?

(1) ☐ Ja

(2) ☐ Nej

Hvilken slags kontakt har du med de andre fra tilbuddet udenfor åbningstiden?
Sæt kryds ved dem der passer til dig

- (1) ☐ Jeg mødes med andre fra tilbuddet
- (2) ☐ Jeg besøger andre fra tilbuddet
- (3) ☐ Jeg ringer til andre fra tilbuddet
- (4) ☐ Jeg skriver beskeder til andre fra tilbuddet
- (5) ☐ Jeg inviterer andre fra tilbuddet til at lave noget sociale sammen, fx gå i biografen, på café eller lignende
- (6) ☐ Jeg kontakter andre fra tilbuddet, hvis jeg har problemer eller bekymringer
- (7) ☐ Ingen af eksemplerne passer på mig
- (8) ☐ Andet (skriv her) _____

Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?

Meget enig	Lidt enig	Hverken enig eller uenig	Lidt uenig	Meget uenig	Ved ikke
---------------	-----------	--------------------------------	---------------	----------------	----------

Jeg føler mig mere tryk i nye situationer, efter jeg er startet i tilbuddet (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ (5) ☐ (6) ☐

Jeg har nemmere ved at møde nye (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ (5) ☐ (6) ☐

mennesker, efter
jeg er startet i
tilbuddet

Har du et forslag til, noget I kan lave i tilbuddet, som kan hjælpe dig eller de andre til at blive mere trygge i nye situationer med nye mennesker?

Her er en række spørgsmål, som omhandler dine tanker og følelser, generelt og når du er i tilbuddet

Hvor ofte føler du følgende:
Sæt ét kryds i hver linje

Ofte En gang Sjældent
imellem

Hvor ofte føler du, at du savner (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐
nogen at være sammen med?

Hvor ofte føler du dig udenfor? (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐

Hvor ofte føler du dig isoleret fra (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐

andre?

Hvor enig eller uenig er du i disse udsagn om, hvordan du har det i tilbuddet?

Helt enig	Lidt enig	Hverken enig eller uenig	Lidt uenig	Helt uenig	Ved ikke
-----------	-----------	--------------------------------	---------------	---------------	----------

Jeg føler mig (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ (5) ☐ (6) ☐

velkommen

Jeg kan være mig (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ (5) ☐ (6) ☐

selv

Jeg føler, at jeg kan (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ (5) ☐ (6) ☐

sige min mening

Jeg føler mig tryk i (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ (5) ☐ (6) ☐

tilbuddet

Hvor enig eller uenig er du i disse udsagn om, hvordan du har det i tilbuddet?

Her tænker vi på dine oplevelser med de andre unge i tilbuddet

Helt enig	Lidt enig	Hverken enig eller uenig	Lidt uenig	Helt uenig	Ved ikke
-----------	-----------	--------------------------------	---------------	---------------	----------

De andre lytter til (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ (5) ☐ (6) ☐

mig

Vi har respekt for (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ (5) ☐ (6) ☐

hinanden

Der er et godt (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ (5) ☐ (6) ☐

sammenhold i

tilbuddet

Jeg føler mig som en (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ (5) ☐ (6) ☐

del af et fællesskab

i tilbuddet

Vi vil gerne vide, om du får noget ud af aktiviteterne, og hvordan du har det i KOMsammen.

Hvor enig eller uenig er du i disse udsagn om KOMsammen?

Helt enig	Lidt enig	Hverken enig eller uenig	Lidt uenig	Helt uenig	Ved ikke
-----------	-----------	--------------------------------	---------------	---------------	----------

Jeg har fået gode (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ (5) ☐ (6) ☐

oplevelser med

madlavning

Jeg har fået gode (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ (5) ☐ (6) ☐

oplevelser med at

bevæge mig

Hvorvidt er nedenstående forhold vigtige for, at du får en god oplevelse med en aktivitet i KOMsammen?

	Meget vigtigt	Lidt vigtigt	Mindre vigtigt	Slet ikke vigtigt	Ved ikke
At de frivillige også deltager i aktiviteterne	(1) ☐	(2) ☐	(3) ☐	(4) ☐	(5) ☐
At de frivillige sørger for, at alle kender reglerne for aktiviteterne	(1) ☐	(2) ☐	(3) ☐	(4) ☐	(5) ☐
At alle kan være med til aktiviteterne	(1) ☐	(2) ☐	(3) ☐	(4) ☐	(5) ☐
At man kan sige, hvis man ikke vil deltage	(1) ☐	(2) ☐	(3) ☐	(4) ☐	(5) ☐

At man prøver noget nyt (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ (5) ☐

At man bliver udfordret (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ (5) ☐

At man har mulighed for at snakke sammen (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ (5) ☐

At man ikke konkurrerer med hinanden (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ (5) ☐

At man skal samarbejde med hinanden (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ (5) ☐

Hvor enig eller uenig er du i disse udsagn om KOMsammen?

Helt enig Lidt enig Hverken Lidt Helt Ved ikke
 enig eller uenig uenig
 uenig

Jeg har fået mere lyst til at bevæge mig til hverdag, efter jeg er begyndt i KOMsammen (1) (2) (3) (4) (5) (6)

Jeg er blevet bedre til selv at finde på idéer til at være fysisk aktiv, efter jeg er begyndt i KOMsammen (1) (2) (3) (4) (5) (6)

Jeg har fået mere lyst til at spise sundt/varieret til hverdag, efter jeg er begyndt i KOMsammen (1) (2) (3) (4) (5) (6)

Jeg er blevet bedre (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ (5) ☐ (6) ☐
til selv at finde på
idéer til
sund/varieret kost,
efter jeg er begyndt i
KOMsammen

Ventilen skal være et trygt sted at være. Det arbejder vi hele tiden for - og vores tanker om og
regler for det, er samlet i vores samværspolitik.

Vi vil gerne høre, om du føler dig tryk, eller har oplevet noget grænseoverskridende. Og om du
ved, hvad du skal gøre, hvis du oplever noget.

Føler du dig generelt tryk, når du er i Ventilen?

(1) ☐ I meget høj grad

(3) ☐ I høj grad

(2) ☐ Delvist

(4) ☐ I lav grad

(5) ☐ I meget lav grad

I hvilket omfang har du tillid til, at Ventilen og de frivillige håndterer grænseoverskridende
adfærd ansvarligt?

(1) ☐ I meget høj grad

(3) ☐ I høj grad

(2) ☐ Delvist

(4) ☐ I lav grad

(5) ☐ I meget lav grad

Er du indenfor de seneste 12 måneder selv blevet udsat for grænseoverskridende adfærd eller set en anden blevet udsat for grænseoverskridende adfærd, mens du har været i Ventilens tilbud?

(1) ☐ Ja

(2) ☐ Nej

(3) ☐ Ved ikke

Hvilken type grænseoverskridende adfærd var der tale om?

(1) ☐ Vold

(2) ☐ Mobning

(3) ☐ Seksuel chikane

(4) ☐ Psykisk vold

(5) ☐ Diskrimination

(6) ☐ Andet (skriv her) _____

Hvem udsatte dig (eller personen du overværede) for den grænseoverskridende adfærd?

(1) ☐ En af de andre unge, der kommer i tilbuddet

(2) ☐ En ung, der kommer i et andet af Ventilens tilbud

(3) ☐ En frivillig fra mit eget tilbud

(4) ☐ En frivillig fra et andet af Ventilens tilbud

(5) ☐ Andre (skriv her) _____

Har du talt med nogen om den grænseoverskridende adfærd?

(1) ☐ Ja

(2) ☐ Nej

Vil du gerne kontaktes for at få hjælp til at håndtere den grænseoverskridende adfærd, du har oplevet eller set?

(1) ☐ Ja

(2) ☐ Nej

Hvis vi skal kontakte dig, skal vi have din mail eller dit nummer. Det betyder selvfølgelig, at du ikke længere er helt anonym - men vi adskiller alle dine øvrige svar fra dine kontaktoplysninger, så de stadig fremstår anonyme.

Det bliver en af de ansatte på Ventilens sekretariat, der kontakter dig. Så finder I sammen ud af, hvordan vi kan hjælpe dig med at håndtere det, du har oplevet eller overværet - og sikre, at det ikke sker igen. Vi kontakter ikke de frivillige eller de andre unge, som har været involveret, uden dit samtykke. Hvis du har oplevet vold, overgreb eller andre strafbare handlinger, kan vi hjælpe dig med at anmelde det, hvis du ønsker det, og/eller hvis vi er forpligtet til det jf. lovgivningens underretnings- og afværgepligt.

Læs evt. mere i Ventilens Samværspolitik på dette link.

Uanset din aktuelle situation er du ALTID velkommen til at kontakte sekretariatet med henblik på at få hjælp.

Skriv dine oplysninger her, så kontakter vi dig hurtigst muligt:

Ved du, hvem du skal kontakte, hvis du oplever, eller ser grænseoverskridende adfærd?

(1) ☐ Ja

(2) ☐ Nej

Ved du, at Ventilen Danmark har en samværspolitik, som guider dig til, hvordan du kan reagere, hvis du oplever grænseoverskridende adfærd i Ventilen?

(1) ☐ Ja

(2) ☐ Nej

Du kan læse eller genlæse Ventilens samværspolitik **HER**.

Har du ellers noget på hjertet, eller noget du gerne vil dele med os, som ikke er blevet spurgt ind til, så skriv det gerne her:

Til allersidst vil vi tilbyde dig at deltage i en **anonym** og **uforpligtende samtale**.

Her får du mulighed for at **dele dine erfaringer og oplevelser** med at benytte Ventilens tilbud.

Det vil betyde meget, da **du er ekspert** - du har været der selv, du ved hvordan det føles, og du ved hvor hjælpen er at hente.

Vil du hjælpe andre unge ud af ensomhed, ved at deltage i en uforpligtende samtale om Ventilens tilbud?

(1) ☐ Ja

(2) ☐ Nej

Tusind tak! Vi kan ikke beskrive hvor stor en forskel du gør for andre unge, ved at vise interesse i _____ at deltage i _____ en _____ samtale

Skriv din mail i nedenstående felt, og vi kontakter dig:

Obs: Dele af din anonymitet vil selvfølgelig blive ophævet ved at du skriver din mail, men det er kun udvalgte ansatte på sekretariatet, der har adgang til den.

Din mail:

Vi kan ikke beskrive, hvor meget din besvarelse betyder for, at vi fortsat kan forbedre og udvikle Ventilens tilbud. Så tusind tak for hjælpen!